

NOLIKUMS

Ādažu novada „Veselības skrējieni” 2024

NOLIKUMS

Mērķis un uzdevumi.

1. Sagatavot Ādažu BJSS un Carnikavas vidusskolas sporta pulciņu dalībniekus 2024./2025.m.g. sezonai veicot kopēju vispārējo fizisko sagatavotību sacensību režīmā.
2. Popularizēt skriešanu, kā vienu no sporta veidu un vieglatlētikas pamatdisciplīnām Ādažu novadā.
3. Popularizēt veselīgu dzīvesveidu Ādažu novadā.

Sacensību laiks un vieta.

Starta laiks plkst. **17:00 un 18:00**

2 posmi Carnikavas stadionā - Smilšu iela 1, Carnikava.

3 posmi Sporta un aktīvās atpūtas parkā “Zibeņi” – Timotiņu iela 16, Carnikava.

2 posmi Ādažu stadions, Gaujas iela 30, Ādaži.

Mēnesis	Datumi	Vieta	
Septembris	12.	Ādažu stadions	30min Izturības skrējieni stadionā
Septembris	19.	SAAP “Zibeņi”	Spēka un izturības skrējieni apvidū (1- 2km)
Septembris	26.	Carnikavas stadions	30min Izturības skrējieni stadionā
Septembris	28.	Ādažu novada Rudens Kross, SAAP “Zibeņi”	Spēka un izturības skrējieni apvidū (2km-6km) (Papildus punkti par dalību krosā)
Oktobris	3.	Ādažu stadions	30min Izturības skrējieni stadionā
Oktobris	10.	SAAP “Zibeņi”	Spēka un izturības skrējieni apvidū (1- 2km)
Oktobris	17.	Carnikavas stadions	30min Izturības skrējieni stadionā

Sacensību vadība.

Sacensības organizē Ādažu novada domes Sporta daļu sadarbība ar LBJSA un Ādažu BJSS.

Sacensību galvenais tiesnesis Edvīns Krūms, galvenais sekretārs Sandra Krūma e-pasts:

bernsports11@gmail.com

Sacensību dalībnieki.

Sacensībās var piedalīties visi skriet gribētāji.

Skrējēji sacentīsies četrās vecuma grupās:

- 2015.g.dz. un jaunāki zēni un meitenes;
- 2014.- 2011.g.dz zēni un meitenes;
- 2010. – 2007.g.dz. jaunieši un jaunietes;
- 2006.g.dz. un vecāki vīrieši un sievietes.

Sacensību norise.

Sacensības tiek organizētas 7 posmos. Sacensībās ir diva veida distances:

- 1) 4 posmos 30 minūšu skrējieni, kura laikā jāveic pēc iespējas vairāk pilni stadiona apli (katrs dalībnieks skrien savu spēju līmenī, skrējienam var beigt arī ātrāk) ;
- 2) 3 posmos Spēka izturības skrējieni pa kalnainu apvidu 1- 2km garu trasi. Skrējieni tiek veikti uz laiku.

Pieteikumi.

Pieteikšanās notiek 20min minūtes pirms skrējiena sākuma.

Vērtēšana un apbalvošana

- Labākos skrējējus katrā vecuma grupā meitenes un zēnus atsevišķis acensību kopvērtējumā tiks apbalvoti ar medaļām un balvām.
- Katram dalībniekam tiek skaitīts, cik pilnu apļu noskriets 30 minūšu laikā stadiona skrējienos.
- Kalna spēka un izturības skrejienos tiek noteikti ātrākie skrējēji pēc laika nosakot vietas.
- Katrā posmā 9 labākajiem dalībniekiem katrā vecuma grupā tiek piešķirti punkti no 10 - 2. (Spēka skrejienos 1.vieta 10p, 2.vieta 9, 3.vieta 8p utt., Izturības apļos –attiecīgi katra vecuma grupas lielāko apļu veicējiem maksimālais punktu skaits piemēram 13 apļi 10p, 12 apļi 9p, 11 apļi 8p utt.). Par dalību katrā posmā saņem 1p.
- Uzvarētāju kopvērtējumā nosaka, kurš savācis visvairāk punktus pa 7 posmiem kopā.
- Papildus 5 punkti par dalību Ādažu novada rudens krosā.
- Kopvērtējuma 1.- 3.vietas tiek apbalvotas ar medaļām un piemiņas balvām, 4.- 6.vietas ar balviņām un visi dalībnieki saņems piemiņass medaļas pēdējā 7.posmā.
- Sacensību rezultāti un kopvērtējums būs apskatāms <https://fotofiniss.lv/> un <https://www.abjss.lv/rezultati-8> mājas lapās.
- **Sezonas kopvērtējuma apbalvošana 17.oktobrī plkst. 18:00 Carnikavas satadionā, Smilšu ielā 1.**
- **Citi nosacījumi.**
 - **Dalībnieks pats atbildīgs par savu veselības stāvokli izvēlētajai slodzei.**
 - **Par nepilngadīgo personu veselības stāvokli un uzvedību atbild bērna vecāki vai aizbildņi.**
 - Piesakoties sacensībām, dalībnieki apliecina, ka neiebilst sacensību laikā uzņemto fotogrāfiju izmantošanai publiskajos materiālos.
 - Sacensību organizatoriem, dalībniekiem, treneriem un citām personām, kas atrodas sacensību norises vietā ir jāievēro valstī spēkā esošie Ministru kabineta noteikumi Nr. 662 "Epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai"