

Apstiprinu : _____
Ādažu novada sporta daļas
Vadītāja vietnieks Edvīns Krūms
2025. gada 20. augusts

NOLIKUMS

Ādažu novada „Veselības skrējiens” 2025

NOLIKUMS

Mērķis un uzdevumi.

1. Sagatavot Ādažu novada sporta pulciņu dalībniekus 2025./2026.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**

4 posmi Carnikavas stadionā - Smilšu iela 1, Carnikava.

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

1 posms Papildus posms Ādažu novada Rudens kross.

Datumi	Vieta	
11.09.	Carnikavas stadions	30min Izturības skrējiens stadionā
18.09.	SAAP “Zibeņi”	Spēka un izturības skrējiens apvidū (1- 2km)
25.09.	Carnikavas stadions	30min Izturības skrējiens stadionā
02.10.	SAAP “Zibeņi”	Spēka un izturības skrējiens apvidū (1- 2km)
04.10.	Ādažu novada Rudens Kross, SAAP “Zibeņi”	Spēka un izturības skrējiens apvidū (2km-6km) (Papildus punkti par dalību krosā)
09.10.	Carnikavas stadions	30min Izturības skrējiens stadionā
16.10.	Carnikavas stadions	30min Izturības skrējiens stadionā

Sacensību vadība.

Sacensības organizē Ādažu novada domes Sporta daļa sadarbībā ar Latvija Bērnu un Jauniešu sporta asociāciju. Sacensību galvenais tiesnesis Edvīns Krūms, galvenais sekretārs Sandra Krūma e-pasts: bernusports11@gmail.com

Sacensību dalībnieki.

Sacensībās var piedalīties visi skriet gribētāji.

Skrējēji sacentīsies piecās vecuma grupās:

- 2016.g.dz. un jaunāki zēni un meitenes;
- 2015.- 2012.g.dz zēni un meitenes;
- 2011.- 2008.g.dz. jaunieši un jaunietes;
- 1991.- 2007.g.dz. un vecāki vīrieši un sievietes;
- 1990.g.dz. un vecāki vīrieši un sievietes;
- Komandu vērtējums.

Sacensību norise.

Sacensības tiek organizētas 6 posmos + Ādažu novada rudens kross. Sacensībās ir diva veida distances:

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

3) 1 papildposms posms Carnikavas rudens kross 2-6km distances pēc pasākuma nolikuma.

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.). Dalībnieks, kurš neiekļūst top9 par dalību katrā posmā saņem 1p.
- Uzvarētāju kopvērtējumā nosaka, kurš savācis visvairāk punktus par 6 posmiem kopā.
- Papildus 5 punktus par dalību Ādažu novada rudens krosā saņem katrs dalībnieks, kurš piedalās šai skrējienā.
- Kopvērtējuma 1.- 3.vietas tiek apbalvotas ar medaļām un piemiņas balvām, 4.- 6.vietas ar balviņām un visi dalībnieki saņems piemiņass medaļas pēdējā 6.posmā.
- Komandu vērtējumā piedalās - Ādažu novada vispārīgglītojošo skolu ieskaite.
- Ādažu novada vispārīgglītojošo skolu ieskaite piedalās Ādažu sākumskola 1-4.klases Ādažu vidusskola (5-12.klases) , Ādažu Brīvā Valdorfa skolas, Ādažu BJSS, Carnikavas vidusskola skolēni un darbinieki. Tiek noskaidrota aktīvākā Ādažu izglītības iestāde pēc dalībnieku skaita.
- Sacensību rezultāti un kopvērtējums būs apskatāms <https://fotofiniss.lv/> .
- **Sezonas kopvērtējuma apbalvošana 16.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.