

NOLIKUMS

Ādažu novada „Veselības skrējiens” 2026

NOLIKUMS

Mērķis un uzdevumi.

1. Sagatavot Ādažu novada sporta pulciņu dalībniekus 2026./2027.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 stadionā (2x Ādažu stadions, Gaujas iela 30, Ādaži, 2x Carnikavas stadions, Smilšu iela 1, Carnikava).

2 posmi Meža apvidū (1x Sporta un aktīvās atpūtas parkā “Zibeņi” – Timotiņu iela 16, Carnikava, 1x “Ūdensrozes” parkā, Kadaga, Ādaži – tikšanās vieta aiz bērnu laukuma).

1 posms Papildus posms Ādažu novada Rudens kross.

Datumi	Vieta	
10.09.	Ādažu stadions	30min Izturības skrējiens stadionā
17.09.	SAAP “Zibeņi”	Spēka un izturības skrējiens apvidū (1- 2km)
24.09.	Carnikavas stadions	30min Izturības skrējiens stadionā
01.10.	Kadagas mežs	Spēka un izturības skrējiens apvidū (1- 2km)
08.10.	Ādažu stadions	30min Izturības skrējiens stadionā
10.10.	Ādažu novada Rudens Kross, SAAP “Zibeņi”	Spēka un izturības skrējiens apvidū (2km-6km) (Papildus punkti par dalību krosā)
15.10.	Carnikavas stadions	30min Izturības skrējiens stadionā (noslēgums)

Sacensību vadība.

Sacensības organizē Ādažu novada domes Sporta daļa sadarbība ar Ādažu BJSS un LBJSA.
 Sacensību galvenais tiesnesis Edvīns Krūms, galvenais sekretārs Sandra Krūma e-pasts:
 bernusports11@gmail.com

Sacensību dalībnieki.

Sacensībās var piedalīties visi skriet gribētāji.

Skrējēji sacentīsies vecuma grupās:

- 2017.g.dz. un jaunāki zēni un meitenes;
- 2016.- 2013.g.dz zēni un meitenes;
- 2012.- 2009.g.dz. jaunieši un jaunietes;
- 1992.- 2008.g.dz. un vecāki vīrieši un sievietes;
- 1991.g.dz. un vecāki vīrieši un sievietes;
- Komandu vērtējums (5 dalībnieki no vismaz 3 vecuma grupām).

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 noslēgt arī ātrāk);

- 2) 2 posmos Spēka izturības skrējieni pa kalnainu apvidu 1- 2km garu trasi. Skrējieni tiek veikti uz laiku.
- 3) 1 papildposms Ādažu novada rudens kross 2-6km distances pēc pasākuma nolikuma.

Pieteikumi.

Pieteikšanās notiek 20min minūtes pirms skrējiena sākuma.

Vērtēšana un apbalvošana

- Labākie skrējēji katrā vecuma un dzimuma grupā kopvērtējumā tiks apbalvoti ar medaļām un balvām.
- Katram dalībniekam tiek skaitīts, cik pilnu aplu noskriets 30 minūšu laikā stadiona skrējienos.
- Kalna spēka un izturības skrējienos tiek noteikti ātrākie skrējēji pēc laika nosakot vietas.
- Katrā posmā 9 labākajiem dalībniekiem katrā vecuma grupā tiek piešķirti punkti no 10 - 2. (Spēka skrējienos 1.vieta 10p, 2.vieta 9, 3.vieta 8p utt., Izturības apļos –attiecīgi katra vecuma grupas lielāko aplu veicējiem maksimālais punktu skaits piemēram, 13 apli- 10p, 12 apli- 9p, 11 apli- 8p utt.). Dalībnieks, kurš neiekļūst TOP9 par dalību katrā posmā saņem 1p.
- Uzvarētāju kopvērtējumā nosaka, kurš savācis visvairāk punktus par 7 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. Visi dalībnieki saņem piemiņas medaļas pēdējā 7.posmā. Kopvērtējumā apbalvo tos dalībniekus, kas piedalījušies vismaz 4 posmos no 7 posmiem.
- Komandu vērtējumā piedalās – 5 cilvēki. Komandas dalībniekiem jābūt pārstāvētiem vismaz 3 vecumu grupās. Komandas vērtējumā tiek saskaitīti komandas dalībnieku visi iegūtie punkti kopā. Uzvar tā komanda, kas sakrājusi par 7 posmiem visvairāk punktus.
- Sacensību rezultāti un kopvērtējums būs apskatāms <https://fotofiniss.lv/> .
- **Sezonas kopvērtējuma apbalvošana 15.oktobrī plkst. 18:00 Carnikavas stadionā, 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.