

Apstiprinu : \_\_\_\_\_  
Ādažu novada pašvaldības  
Sporta nodaļas vadītāja vietnieks  
Edvīns Krūms  
2023. gada 24. augusts

## „Veselības skrējiens” 2023 Ādažu novads

### NOLIKUMS

#### **Mērķis un uzdevumi.**

1. Popularizēt veselīgu dzīvesveidu Ādažu novadā.
2. Popularizēt skriešanu, kā vienu no sporta veidu un vieglatlētikas pamatdisciplīnām Ādažu novadā.
3. Sagatavot Ādažu novada izglītības iestādes un pulciņu dalībniekus 2023./2024.m.g. sezonai veicot kopēju vispārējo fizisko sagatavotību sacensību režīmā.

#### **Sacensību laiks un vieta.**

Starta laiks plkst. **16:00 un 17:00**

**2 posmi** Ādažu stadions, Gaujas iela 30, Ādaži

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

**2 posmi** Carnikava - vieta tiks precizēta

Mēnesis	Datumi	Vieta	
Septembris	7.	Ādažu stadions	30min Izturības skrējiens stadionā
Septembris	14.	SA parks “Zibeņi”	Spēka un izturības skrējiens apvidū (1- 2km)
Septembris	21.	Ādažu stadions	30min Izturības skrējiens stadionā
Septembris	28.	SA parks “Zibeņi”	Spēka un izturības skrējiens apvidū (1- 2km)
Oktobris	5.	Carnikava	30min Izturības skrējiens stadionā
Oktobris	12.	SA parks “Zibeņi”	Spēka un izturības skrējiens apvidū (1- 2km)
Oktobris	19.	Carnikava	30min Izturības skrējiens stadionā

#### **Sacensību vadība.**

Sacensības organizē Ādažu novada domes Sporta nodaļa sadarbībā ar Ādažu BJSS un Latvijas Bērnu un Jauniešu sporta asociāciju. Sacensību galvenais tiesnesis Sandra Krūma, e-pasts: bernusports11@gmail.com

#### **Sacensību dalībnieki.**

Sacensībās var piedalīties visi skriet gribētāji.

Vērtēšana notiek četrās vecuma grupās:

- 2014.g.dz. un jaunāki zēni un meitenes;
- 2013.- 2010.g.dz zēni un meitenes;
- 2009. – 2006.g.dz. zēni un meitenes;
- 2005.g.dz. un vecāki vīrieši un sievietes.

#### **Sacensību norise.**

Sacensības tiek organizētas 7 posmos. Sacensībās ir divu veidu 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) 3 posmos spēka skrējieni pa paugurainu apvidu 1- 2km garu trasi. Skrējiens tiek veikts uz laiku.

### Pieteikumi.

Pieteikšanās notiek 20 minūtes pirms skrējiena sākuma.

### Finansiālie noteikumi.

Sacensības ir bez maksas.

### Vērtēšana un apbalvošana

- Labākos skrējējus katrā vecuma grupā sacensību kopvērtējumā tiks apbalvoti ar medaļām un balvām.
- Katram dalībniekam tiek skaitīts, cik pilnu apļu noskriets 30 minūšu laikā stadiona skrējienos.
- “Zibens” spēka un izturības skrējienos tiek noteikti ātrākie skrējēji pēc laika nosakot vietas.
- Katrā posmā 10 labākajiem dalībniekiem katrā vecuma grupā tiek piešķirti punkti no 10 -1. (Spēka skrējienos 1.vieta 10p, 2.vieta 9, 3.vieta 8p utt., Izturības apļos – 17 apļi 10p, 16 apļi 9p, 15 apļi 8p utt. jeb attiecīgi katra vecuma grupas lielāko apļu veicējiem maksimālais punktu skaits piem. 13 apļi 10p, 12 apļi 9p, 11 apļi 8p utt.)
- Uzvarētāju kopvērtējumā nosaka, kurš savācis visvairāk punktus pa 6 posmiem.
- Kopvērtējuma 1.- 3.vietas tiek apbalvotas ar kausu un piemiņas balvām, 4.- 6.vietas ar piemiņas balviņām. Visi seriāla dalībnieki saņem piemiņas medaļas.
- Atsevišķā vērtējumā tiks noskaidroti aktīvākā Ādažu novada izglītību iestādes. Sešu posmu kopsumma katrs izglītības iestādes audzēknis savai izglītības iestādei iegūs punktu. Kopvērtējumā tiks noskaidrota viena aktīvākā Ādažu novada izglītības iestāde.
- Sacensību rezultāti un kopvērtējums būs apskatāms <https://athletics.lv> un <http://www.abjss.lv> mājas lapās.
- **Sezonas kopvērtējuma apbalvošana 19.oktobrī plkst. 18:00 Carnikavā.**

### 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".