



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4 specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.2.pasākuma "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei. Projekts tiek finansēts no Eiropas Sociālā fonda un valsts budžeta līdzekļiem. Projekta Nr.9.2.4.2/16/I/005. Projekta īstenotājs Alūksnes novada pašvaldība. Tautas sporta pasākums tiek īstenots projekta **"Dzīvo vesels Alūksnes novadā!"** ietvaros.

„Mizojam, ka prieks”

Zeltiņu pagasta atklātā krosa skriešanas seriāla pasākums ikvienam
Nolikums

1. Mērķis un uzdevumi

Mērķi

Nodrošināt iespēju nodarboties ar fiziskām aktivitātēm.

Veicināt saturīgu brīvā laika pavadīšanu bērnu, jauniešu un pieaugušo vidū.

Uzdevums

Veselības veicināšana Alūksnes novada iedzīvotājiem.

Popularizēt krosu kā daudziem pieejamu aktīvas atpūtas veidu.



2. Vieta, datums, laiks

Sacensības dalās 4 posmos Zeltiņu pagastā.

1.posms "Skolas kalns" – 2017.gada 20.maijā, reģistrēšanās no pulksten 10:00 – 10.45, no plkst.10.45 – 10.55 sacensību atklāšana, no plkst.11.00 – 11.30 Starta vingrošana dalībniekiem un līdzjutējiem, starts pulksten 11:40, Skolas kalnā pie Latvijas Sarkanā Krusta Alūksnes novada Zeltiņu nodaļas.

2.posms "Alpu pļavas" – 2017.gada 22.jūnijā, reģistrēšanās no pulksten 21:00 – 21.45, no plkst.21.45 – 21.55 sacensību atklāšana, no plkst.22.00 – 22.30 Starta vingrošana dalībniekiem un līdzjutējiem, starts pulksten 22:40. Andreja Cauka nekustamajā īpašumā "Alpi"

3.posms "Ļeņina laukums" – 2017.gada 29.jūlijā, reģistrēšanās no pulksten 10:00 – 10:45, no plkst.10.45 – 10.55 sacensību atklāšana, no plkst.11.00 – 11.30 Starta vingrošana dalībniekiem un līdzjutējiem, starts pulksten 11:40, Zeltiņu pagasta bijušajā kodolraķešu bāzē, pie Ļeņina pieminekļa.

4.posms "Krogas aplis" – 2017.gada 26.augustā, reģistrēšanās no pulksten 10:00 – 10:45, no plkst.10.45 – 10.55 sacensību atklāšana, no plkst.11.00 – 11.30 Starta vingrošana dalībniekiem un līdzjutējiem, starts pulksten 11:40, Zeltiņu pagasta sporta un atpūtas parkā.

3. Sacensību vadība

Sacensības organizē un vada Zeltiņu pagasta biedrība „Sporta klubs Zeltiņi”.

Sacensību galvenie tiesneši Ivars Laiva (tālr. 26228286), Rolands Laiva (tālr.26228027).

2.posma galvenais tiesnesis Andrejs Cauka (tālr.26151718).

Starta vingrošanu vadīs profesionāls treneris Ingūna Dovgāne.

4. Dalībnieki un grupas

Sacensībās piedalās Zeltiņu pagasta iedzīvotāji un viesi.

Starta sacensībās aicināts piedalīties ikviens, kurš vēlas pusstundu intensīvi un pareizi vingrot.

Dalībnieks pats ir atbildīgs par savu veselības stāvokli sacensību laikā, to apliecinot ar savu parakstu pieteikuma anketā. Sacensību organizatori neatbild par dalībnieku iespējamām traumām sacensību laikā. Sacensību vietā aprīkota ar pirmās palīdzības aptieciņu.

Dalībnieki startē sev atbilstošajā vecuma grupā. Katrā posmā atļauts startēt tikai vienā grupā.

Pieaugušo grupas	Dzimšanas gads
S12 un V12	2002. – 2005. dzimšanas gads
S16 un V16	1993. – 2001. dzimšanas gads
S25 un V25	1978. – 1992. dzimšanas gads
S40+ un V40+	1977. dzimšanas gads un vecāki
Bērnu grupas	Dzimšanas gads
SB1 un VB1	2010. dzimšanas gads un jaunāki
SB2 un VB2	2006. – 2009. dzimšanas gads

5. Reģistrēšanās un starta kārtība

Dalībnieku reģistrēšanās notiek sacensību norises vietā no pulksten 10:00 līdz pulksten 10:45.

Bērnu grupu krosa dalībniekus pierēģistrē vecāki vai likumīgais pārstāvis.

Starts pulksten 11:00. Starta kārtība atkarīga no dalībnieku skaita katrā vecuma grupā.

6. Distanču garumi

Grupa	Distances garums	Grupa	Distances garums	Grupa	Distances garums
SB1	0.3km	S12	1,1km	S25	1,6km
VB1	0.3km	V12	1,1km	V25	2,4km
SB2	0.9km	S16	1,6km	S40+	1,1km
SB2	0.9km	V16	2,4km	V40+	1,1km

7. Vērtēšana un rezultāti

Par sacensību posma uzvarētāju attiecīgajā vecuma grupā kļūst dalībnieks, kurš visātrāk veicis distanci.

Katrs dalībnieks attiecīgajā grupā par katru posmu saņem punktus atkarībā no izcīnītās vietas.

Punktu skaitīšanas sistēma:

1. vieta - 50 punkti
2. vieta - 48 punkti
3. vieta - 46 punkti
4. vieta - 44 punkti
5. vieta - 43 punkti
6. vieta - 42 punkti utt.

Kopvērtējumā summē 3 labāko posmu punktus. Lai iegūtu vietu kopvērtējumā jāpiedalās vismaz 2 posmos.

Vienādu punktu gadījumā augstāko vietu kopvērtējuma iegūst tas, kurš pēdējā posmā izcīna augstāku vietu.

9. Īpašie noteikumi

Dalībnieka numurs piestiprināms zem krūtīm. Veicot distanci, tam jābūt redzamam.

Dalībnieka numurs tiek izsniegts attiecīgajā posmā, kurā dalībnieks piesakās pirmo reizi un numurs jā saglabā uz visiem nākošajiem posmiem.

Dalībniekiem, kuri dotajā brīdī neveic sacensību skrējienu, aizliegts atrasties starta finiša koridorā.

10. Apbalvošana

Katrā posmā 1. - 3. vieta saņem medaļu un diplomu. Bērnu grupās katram dalībniekam specbalviņa.

Kopvērtējuma 1. - 3. vietas ieguvējus attiecīgajās vecuma grupās apbalvo ar medaļām, diplomiem un balvām.

Katras grupas kopvērtējuma pirmās vietas ieguvējs saņem krosa seriāla „Mizojam, ka prieks” kausu.

2017.gadā sakarā ar skrējiena 5.jubileju tiks piešķirta specbalva skolai, no kuras sacensībās piedalīsies lielākais dalībnieku skaits.

11. Izmaiņas sacensību nolikumā

Organizatoriem ir tiesības pēc nepieciešamības nolikumā veikt izmaiņas un papildinājumus.

Nolikumu sagatavoja Rolands Laiva, tālrunis 26228027.