NACIONĀLAIS ATTĪSTĪBAS PLĀNS 2020

EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais fonds

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. Nosaukums “**Dzīvo vesels Alūksnes novadā!”** Tautas sporta pasākums tiek īstenots projekta “Dzīvo vesels Alūksnes novadā!” ietvaros. Projekta īstenotājs Alūksnes novada pašvaldība.

„Mizojam, ka prieks”

Zeltiņu pagasta atklātā krosa skriešanas seriāla pasākums ikvienam

Nolikums

1. Mērķis un uzdevumi

Mērķi

Nodrošināt iespēju Alūksnes novada iedzīvotājiem nodarboties ar fiziskām aktivitātēm.

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

Uzdevumi

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" – 2018.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 11:30, Skolas kalnā pie Latvijas Sarkanā Krusta Alūksnes novada Zeltiņu nodaļas.

2.posms "Alpu pļavas" – 2018.gada 22.jūnijā, reģistrēšanās no pulksten 20:30 – 21.15, no plkst.21.15 – 21.25 sacensību atklāšana, no plkst.21.30 – 22.00 Starta vingrošana dalībniekiem un līdzjutējiem, starts pulksten 22:00, Andreja Cauka nekustamajā īpašumā "Alpi"

3.posms "Estrādes loki" – 2018.gada 28.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 11:30, pie Zeltiņu estrādes.

4.posms "Krogsalas apļi" – 2018.gada 25.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 11:30, 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 profesionāli treneri Ingūna Dovgāne un Artūrs Grīnbergs.

Organizatoriskus jautājumus un dokumentāciju kārto Elita Laiva.

Atbildīgais par tehnisko drošību Rolands Laiva.

Atbildīgais par sabiedrisko kārtību un drošību Elita Laiva.

4. Dalībnieki un grupas

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 dalībnieku sarakstā. 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	2003. – 2006. dzimšanas gads
S16 un V16	1994. – 2002. dzimšanas gads
S25 un V25	1979. – 1993. dzimšanas gads
S40+ un V40+	1978. dzimšanas gads un vecāki
Bērnu grupas	**Dzimšanas gads**
SB1 un VB1	2011. dzimšanas gads un jaunāki
SB2 un VB2	2007. – 20010. dzimšanas gads

Plānotais dalībnieku skaits 80

5. Reģistrēšanās un starta kārtība

Dalībnieku reģistrēšanās notiek sacensību norises vietā saskaņā ar nolikuma 2.punktu.
Bērnu grupu krosa dalībniekus piereģistrē vecāki vai likumīgais pārstāvis.
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	1km		S25	1,5km
VB1	0.3km		V12	1km		V25	2km
SB2	0.9km		S16	1,5km		S40+	1km
SB2	0.9km		V16	2km		V40+	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 izsniegs attiecīgajā posmā, kurā dalībnieks piesakās pirmo reizi un numurs jāsaglabā uz visiem nākošajiem posmiem.
Dalībniekiem, kuri dotajā brīdī neveic sacensību skrējienu, aizliegts atrasties starta finiša koridorā.
Piedaloties sacensībās, dalībnieks piekrīt, ka notiek sacensību norises fotografēšana un fotogrāfijas tiek izmantotas pasākuma atspoguļošanai laikrakstos un sociālajos tīklos.

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.

11. Izmaiņas sacensību nolikumā

Organizatoriem ir tiesības pēc nepieciešamības nolikumā veikt izmaiņas un papildinājumus.
Nolikumu sagatavoja Rolands Laiva, tālrunis 26228027.