

## Parka pusstundas skrējiena – 2019

### nolikums

#### 1. Mērķis un uzdevumi

- 1) veicināt iedzīvotājus būt fiziski aktīviem un piekopt veselīgu dzīvesveidu,
- 2) popularizēt skriešanu,
- 3) noskaidrot ātrākos, izturīgākos un aktīvākos skrējējus.

#### 2. Vieta un laiks

Sacensības notiek 2019.gada 10.04.,24.04.,08.05.,22.05.,05.06.,19.06.,04.09.,18.09. Preiļu pilsētas parkā pie estrādes - 500 m takā. Starta visām grupām vienlaicīgi plkst. 18:00. Skrējieni notiek jebkuros laika apstākļos. PPS noslēgums – apbalvošana 25.septembrī plkst. 18.00 Preiļu parkā pie estrādes. Dalībniekiem ar smaidu un labu noskaņojumu ieeja par brīvu. Tēja un citi labumi garantēti.

#### 3. Dalībnieki

Skrējienā piedalās veselīga dzīvesveida cienītāji bez vecuma, dzimuma, dzīvesvietas ierobežojuma sekojošās vecuma grupās:

1. grupa 2008.gadā dzim. un jaunāki zēni un meitenes,
2. grupa 2006.-2007.g.dz. zēni un meitenes,
3. grupa 2003.-2005.g.dz. jaunieši un jaunietes,
4. grupa 2000.-2002.g.dz.jaunieši un jaunietes,
5. grupa 1985.-1999.g.dz.dz.vīrieši un sievietes,
6. grupa 1975.-1984.g.dz. vīrieši un sievietes,
7. grupa 1965.-1974.g.dz. vīrieši un sievietes,
8. grupa 1964. g. dz. un vecāki kungi un dāmas,
9. ģimeņu grupa ( tētis vai mamma +bērns pirmskolas vecumā ),
10. grupa – nūjotāji ( līdz 59 gadiem un 60+ grupas )

Par veselības stāvokļa atbilstību skriešanai atbild pats dalībnieks. Reģistrējoties sacensībām, dalībnieki apliecina, ka neiebilst sacensību laikā organizatoru uzņemto fotogrāfiju videomateriālu izmantošanai publiskajos materiālos.

#### 4. Sacensību organizācija

Skrējienu organizē Preiļu novada BJSS. Sacensību galvenais tiesnesis Artis Upenieks, galvenā sekretāre Viktorija Neištadte un brīvprātīgā tiesnešu brigāde.

#### 5. Vērtēšana un apbalvošana

Dalībniekus vērtē pēc 30 minūtēs veikto apļu skaita, tiek ieskaitīts arī pēdējais aplis, kurā sportists paspējis ieskriet pirms 30 minūšu laika beigām.

Kopvērtējumā 1.-3.vietu ieguvējus katrā grupā, vērtējot pēc sešās labākajās kārtās veikto apļu skaita, apbalvo ar medaļām un diplomiem.

Netiek apbalvoti tie dalībnieki, kuri startējuši mazāk par 6 kārtām.

Ja apļu skaits sešās kārtās vienāds tad vietu sadalījumā attiecīgi ņem vērā:

- 1) visu kārtu apļu kopskaitu;
- 2) ieskriešanas secību finišā pēdējā – 8.kārtā.

Absolūtajā vērtējumā vīriešiem un sievietēm, par visvairāk noskrieto apļu skaitu visas sezonas garumā, līderi saņem piemiņas kausu un balvu.

Aktīvākajām ģimenēm ( mamma+ tētis+ bērns (-i) ) – pārsteiguma veltes.

Dalībnieki, kuri piedalījušies visās kārtās, noslēguma pasākumā piedalās laimīgajā izlozē.

## **6. Pieteikumi**

Pieteikšanās sacensību vietā no plkst. 17.30 līdz 17.45. Dalībniekam numurs tiek izsniegts uz visām kārtām, par numura piespraudēm (drošības adatām) jāparūpējas pašiem.

Informācijai: sporta pasākumu organizators L.Valdonis – m.t.: 29556446,

Sacensību galvenais tiesnesis A.Upenieks – m.t.: 25900775.