



## 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.



Zeltiņi

#### 2. Vieta, datums, laiks

Sacensības dalās 4 posmos Zeltiņu pagastā.

**1.posms "Skolas kalns" – 2019.gada 18.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" – 2019.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" – 2019.gada 27.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 "Krogasalas apli" – 2019.gada 31.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 Artūrs Grīnbergs.

Organizatoriskus jautājumus un dokumentāciju kārtā Elīta Laiva.

Atbildīgais par tehnisko drošību Rolands Laiva.

Atbildīgais par sabiedrisko kārtību un drošību Elīta 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	2004. – 2007. dzimšanas gads
S16 un V16	1995. – 2003. dzimšanas gads
S25 un V25	1980. – 1994. dzimšanas gads
S40+ un V40+	1979. dzimšanas gads un vecāki
Bērnu grupas	Dzimšanas gads
SB1 un VB1	2012. dzimšanas gads un jaunāki
SB2 un VB2	2008. – 2011. dzimšanas gads

Plānotais dalībnieku skaits 100

### 5. Reģistrēšanās un starta kārtība

Dalībnieku reģistrēšanās notiek sacensību norises vietā saskaņā ar nolikuma 2.punktu.

Bērnu grupu krosa dalībniekus pierēģistrē 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 izcīnā 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 jāsaģlabā uz visiem nākošajiem posmiem.

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

Pasākumā iespējama filmēšana un fotografēšana, šie materiāli un sacensību rezultāti var tikt ievietoti sociālajos tīklos un masu medijos. Ja pret to ir iebildumi, dalībniekam sacensību organizatori jāinformē pirms pasākuma.

### 10. Apbalvošana

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

Kopvērtējuma 1. - 3. vietas ieguvējus attiecīgās 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.