

Latvijas Bērnu un Jauniešu Sporta Asociācijas NOLIKUMS „Veselības skrējieni Carnikava” 2021

NOLIKUMS

Mērķis un uzdevumi.

1. Popularizēt skriešanu, kā vienu no sporta veidu un vieglatlētikas pamatdisciplīnām.
2. Popularizēt veselīgu dzīvesveidu.
3. Noskaidrot labākos Ādažu novada veselības skrējējus.

Sacensību laiks un vieta.

Starta laiki plkst. 16:00 un 17:00

Vieta – Carnikavas stadionā – Smilšu iela 1 (ieeja no Jūras ielas puses), Carnikava **Izturības skrējieni**

mēnesis	skrējienu datumi
Septembris	8., 22.
Oktobris	6., 20.,
Novembris	3., 10.

Vieta – Sporta un aktīvās atpūtas parkā “Zibeņi” – Timotiņu iela 16, Carnikava **Spēka skrējieni**

mēnesis	skrējienu datumi
Septembris	15., 29. “Zibeņi”
Oktobris	13., 27., “Zibeņi”

Sacensību vadība.

Sacensības organizē LBJSJA. Sacensību galvenais tiesnesis Sandra Krūma tel. 29148946, e-pasts: bernusports11@gmail.com

Sacensību dalībnieki.

Sacensībās var piedalīties visi skriet gribētāji.

Skrējēji sacentīsies četrās vecuma grupās:

- 2012.g.dz. un jaunāki zēni un meitenes;
- 2011.- 2008.g.dz zēni un meitenes;
- 2007. – 2005.g.dz. zēni un meitenes;
- 2004.g.dz. un vecāki vīrieši un sievietes.

Sacensību norise.

Carnikavas stadionā:

8.09., 22.09.,06.10.,20.10.,3.11., 10.11.

30 minūšu skrējieni, kura laikā jāveic pēc iespējas vairāk pilni apli stadionā.

(Katrs dalībnieks skrien savu spēju līmenī, skrējienus var beigt arī ātrāk)

Sporta un aktīvās atpūtas parkā “Zibeņi”

Spēka skrējieni:

15.09.,29.09.,13.10., 27.10.

3x – spēka skrējieni pret 3 dažādām pauguru nogāzēm;

20min pirms sacensību sākuma kopēja iesildīšanās

Pieteikumi.

Pieteikšanās notiek 20 minūtes pirms skrējiena sākuma, Carnikavas stadionā.

Pieteikšanās notiek 30 minūtes pirms skrējiena sākuma, SAAC "Zibeņi".

Finansiālie noteikumi.

Dalības maksa 10,00 euro par visām kārtām vai 1,00 euro – par piedalīšanos konkrētajā skrējiena kārtā.

Latvijas Bērnu un Jauniešu Sporta asociācija
Reģistrācijas numurs: 40008200180
BANKA: AS SWEDBANK
Konts: LV37HABA0551034492939
BIC/SWIFT: HABALV22

No dalības maksas atbrīvoti Carnikavas pamatskolas un Ādažu BJSS sporta pulciņu audzēkņi.

Vērtēšana un apbalvošana

- Labākos skrējējus katrā vecuma grupā sacensību kopvērtējumā tiks apbalvoti ar balvām.
- Katram dalībniekam tiek skaitīts, cik pilnu apļu noskriets 30 minūšu laikā stadiona skrējienos.
- Kalna spēka skrējienos tiek summēts noskrietais laiks.
- Sacensību rezultāti un kopvērtējums būs apskatāms <http://www.sports.carnikava.lv/> un <http://www.abjss.lv/par-skolu/635> mājas lapā.
- Sezonas kopvērtējuma apbalvošana 10.novembrī plkst. 18:00 Carnikavas stadionā, Smilšu ielā 1 (ieeja no Jūras ielas puses)..
- Lai pretendētu uz kopvērtējuma balvu, jāpiedalās vismaz 4 no 6 30min stadiona skrējiena posmiem. 3 no 4 spēka skrējienos posmiem.

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 apliecinā, ka neiebilst sacensību laikā uzņemto fotogrāfiju izmantošanai publiskajos materiālos.