



S!GULDA AIZRAUJ

Sacensības SIGULDAS APĻI – 2016

treniņšacensības

MĒRĶIS.

- Popularizēt distanču slēpošanas sporta veidu iedzīvotāju vidū.
- Veicināt saturīgu brīvā laika pavadīšanu, atrast kopīgus draugus un domubiedrus.
- Pilnvērtīgs gatavošanās process citiem nozīmīgiem slēpošanas pasākumiem un sacensībām.
- Papildināt un paplašināt Siguldas Sporta un aktīvās atpūtas centra aktivitātes.

VADĪBA.

Slēpojuma - treniņus organizē Siguldas novada pašvaldības Sporta pārvalde, Zinaīda Mūrniece (tāl. 29391554), sadarbībā ar Siguldas Sporta un aktīvās atpūtas centru, vadītājs Jānis Lazdāns (tāl. 29368877) un biedrību „A2

LAIKS UN VIETA.

Siguldas Sporta un aktīvās atpūtas centrs (Puķu iela 4, Laurenčos).

Brīvais starts no plkst. 17.30 – 19:00, ceturtdienās.

1. 07.janvāris,
2. 21.janvāris,
3. 11.februāris,
4. 25.februāris,
5. 10.marts.

DALĪBNIEKI UN VECUMA GRUPAS.

Startē ikviens interesents, atbilstoši savām spējām un sagatavotībai. Dalībnieki paši atbild par savu veselības stāvokli slēpošanas-treniņa laikā. Organizatori nenes atbildību par slēpošanas- treniņa laikā iegūtām traumām.

1. SV 6 2009.un jaunāki (6 gadi un jaunāki)
2. SV8 2007. – 2008. (7 -8 gadi)
3. SV10 2005. – 2006. (9 – 10 gadi)
4. SV 12 2003.- 2004. (11 – 12 gadi)
5. SV 14 2001. – 2002. (13 – 14 gadi)
6. SV 16 1999. – 2000. (15-16 gadi)
7. SV 18 1996.- 1998. (17 – 19 gadi)
8. SV 20 1995.-1986. (20 – 29 gadi)
9. SV 30 1985. – 1976. (30-39 gadi)
10. SV 40 1975.- 1966. (40 – 49 gadi)
11. SV 50 1965. – 1956. (50 – 59 gadi)
12. SV 60 1955. un vecāki. (60 gadi un vecāki)

DISTANCES, LAIKA LIMITI (KONTROLLAIKS).

SV 6, līdz 10 minūtēm (mazais aplis - 200m)

SV 8 līdz 15 minūtēm (mazais aplis – 200m)

SV 10, SV 12, SV 14 līdz 30 minūtēm (lielais aplis – 1,2km)

SV 16 - SV 60 līdz 1 stundai (lielais aplis – 1,2km)

Katras vecuma grupas dalībnieki slēpo savu distanci noteiktā laika limita ietvaros. Dalībnieks pats seko pavadītajam laikam distancē uz lielā pulksteņa pie servisa mājas.

Tiek fiksēti pilnie noslēpotie apļi vecuma grupas noteiktajā laika limitā. Ierobežots ir maksimālais laika limits, katrs dalībnieks var izvēlēties slēpot sev vēlamo un savai trenētībai atbilstošo laiku sev atbilstošā tempā. Laika kontrole ar čipiem netiks ņemta vērā kopvērtējumā, bet tā tiks izmantota apļu uzskaitē. Pārtraucot distanci, čips jānodod sekretariātā.

PIETEIKŠANĀS KĀRTĪBA.

Iepriekšējā pieteikšanās slēpojuma-treņiņiem internetā – www.ba2.lv aizpildot dalībnieka anketu. Dalībnieku pieteikšanās un čipu izsniegšana starta vietā no plkst. 17.00.

Dalība ir bez maksas.

VĒRTĒŠANA.

4 (četros) labākajos posmos veiktais apļu skaits. Vērtē pilnos noslēptos apļus, kas veikti katrai vecuma grupas atbilstošā laika limitā (kontrollaikā). Apļu skaitu kontroli veiks ar čipiem. Tiks fiksēts arī distances laiks, kas būs kā kontroles mehānisms katram dalībniekam savu spēku pārbaudei.

Ja kopvērtējumā dalībniekiem sakrīt apļu skaits, tad tiek ņemts vērā, cik posmos attiecīgie dalībnieki ir piedalījušies. Augstāku vietu izcīna dalībnieks, kas piedalījies vairāk posmos.

Ja sakrīt posmu skaits, kuros dalībnieki ir piedalījušies, tad tiek ņemts vērā dalībnieka pēdējā posma apļu skaits. Augstāku vietu izcīna dalībnieks, kas pēdējā posmā ir veicis vairāk apļus.

Ja sakrīt pēdējā posmā veikto apļu skaits, tad augstāku vietu izcīna dalībnieks, kas distanci ir veicis ātrākā laikā.

APBALVOŠANA.

5.posmā, 10.martā, pēc distanču veikšanas notiks apbalvošana.

1.-3. vietu ieguvēji kopvērtējumā katrā vecuma grupā tiks apbalvoti ar balvām.

ĪPAŠIE NOTEIKUMI.

Dalībnieka čipa nozaudēšanas vai nenodošanas gadījumā sods ir EUR 50.00.

Dalībnieka laiks tiek ņemts vērā, šķērsojot laika kontroles līniju.

Skrējienu-treņiņu organizatori ir tiesīgi veikt izmaiņas un papildinājumus nolikumā, informējot interneta vietnēs www.sigulda.lv, www.siguldassports.lv un www.ba2.lv

INFORMĀCIJA.

- Siguldas novada mājas lapā – www.sigulda.lv sadaļā SPORTS.
- Biedrības „A2” mājas lapā – www.ba2.lv
- Latvijas Slēpošanas savienības mājas lapā – www.infoski.lv
- Siguldas novada preses izdevumos.