



SIGULDA AIZRAUJ

Sacensības SIGULDAS APĻI – 2015

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.

Slēpojums - treniņus organizē Siguldas novada pašvaldības Sporta pārvalde, Gatis Berdinskis (tālr. 26117383), sadarbībā ar Siguldas Sporta un aktīvās atpūtas centru, vadītājs Jānis Lazdāns (tālr. 29368877), ar biedrību „A2” un Siguldas Sporta skolu.

LAIKS UN VIETA.

Siguldas Sporta un aktīvās atpūtas centrs (Puķu iela 4, Laurenčos).
Brīvais starts no plkst. 17.30 – 19:00, ceturtdienās.

1. 08.janvāris,
2. 22.janvāris,
3. 12.februāris,
4. 26.februāris,
5. 12.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 2008.un jaunāki (6 gadi un jaunāki)
2. SV8 2006. – 2007. (7 -8 gadi)
3. SV10 2004. – 2005. (9 – 10 gadi)
4. SV 12 2002.- 2003. (11 – 12 gadi)
5. SV 14 2000. – 2001. (13 – 14 gadi)
6. SV 16 1998. – 1999. (15-16 gadi)
7. SV 18 1995.- 1997. (17 – 19 gadi)
8. SV 20 1994.-1985. (20 – 29 gadi)
9. SV 30 1984. – 1975. (30-39 gadi)
10. SV 40 1974.- 1965. (40 – 49 gadi)
11. SV 50 1964. – 1955. (50 – 59 gadi)
12. SV 60 1954. 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 paredzētajam laikam distancē uz lielā pulksteņa pie servisa mājas.

Tiek fiksēti pilnie noslēptie apļi vecuma grupas noteiktajā laika limitā. Ierobežots ir maksimālais laika limits, katrs dalībnieks var izvēlēties slēpot sev vēlamu un savai trenētībai atbilstošo laiku sev atbilstošā tempā. Laika kontrole ar čipiem netiks ņemta vērā kopvērtējumā, bet tā tiks izmantota apļu uzskaitēi. 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.

Kopvērtējumā ņem vērā 4 (četros) posmos veikto apļu skaitu. 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, bet netiks ņemts vērā kopvērtējumā.

APBALVOŠANA.

5.posmā, 12.marā, 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.

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

INFORMĀCIJA.

- Siguldas novada mājas lapā – www.sigulda.lv sadaļā SPORTS.
- Siguldas sporta mājaslapā – www.siguldassports.lv
- Biedrības „A2” mājas lapā – www.ba2.lv
- Siguldas novada preses izdevumos.