

# Valkas četrcīņa 2017

## Nolikums

### I Mērķis

Popularizēt un veicināt sportiski aktīvu un veselīgu dzīvesveidu, nodarbojoties ar sportu visu gadu. Radīt iespēju ikvienam cilvēkam sistemātiski nodarboties ar dažādiem sporta veidiem. Noskaidrot labākos un vispusīgākos sportistus dažādās vecuma grupās. Organizēt sacensības plašam sabiedrības lokam, izmantojot pierobežas Latvijas-Igaunijas ģeogrāfisko atrašanās vietu.

### II Dalībnieki

Sacensībās piedalās visi, kuriem ir vēlēšanās pārbaudīt savas fiziskās spējas. „Valkas četrcīņas” 2017. gada sezonas vērtējumam tiek noteiktas sekojošas **vecuma grupas**:

	<b>Sievietes un zēni</b>		<b>Vīrieši</b>
	<b>Sievietes:</b>		
S-16	2001.g.dz.un jaunākas	V-16	2001-1993. g.dz.
S-30	2000. – 1978. g.dz.	V-25	1992.-1983. g.dz.
S-40	1977.-1968. g.dz.	V-35	1982.-1973. g.dz.
S-50	1967.-1958. g.dz.	V-45	1972.-1963. g.dz.
S-60	1957. g.dz. un vecākas	V-55	1962.-1953. g.dz.
	<b>Zēni:</b>	V-65+	1952. g.dz. un vecāki
V-15	2002. g.dz.un jaunāki		

### III Sacensību kalendārs, starta laiki, distance un vieta

**Distanču slēpošana 21.01.** plkst. 11.00, Valkas pagasta “Sedaskalnos”. Reģistrācija sacensībām no plkst. 9:30. Distances: 15 km, 8 km un 4 km.

Nelabvēlīgu laikapstākļu gadījumā slēpojums tiks pārcelts vai notiks skrējiens decembrī. Distances: 8 km, 4 km, 2 km. Norises vieta: Valkas pilsētas estrāde, estrādes mežs, skrējiena 1 apļa garums – 2 km, datums tiks paziņots atsevišķi.

**Šosejas riteņbraukšana 10.06.** plkst. 10.30; 87 km (Valka-Kārķi-Naukšēni-Kārķi-Valka); 60 km (Valka-Kārķi-Valka); 30 km (Valka-Ērgeme-Valka). Emīla Dārziņa iela – 8, pie Valkas pilsētas kultūras nama. Reģistrācija sacensībām no plkst. 9:00.

**MTB riteņbraukšana „Apkārt Zāģezeraim” 12.08.** plkst.11.00; 42 km, 21 km, 10 km. Valkas pilsēta, atpūtas vieta ” Zāģezers”. Reģistrācija sacensībām no plkst. 9:30.

**Skrējiens „Apkārt Zāģezeraim” 14.10.** plkst. 11.00; 9.9 km, 5 km, 3 km. Valkas pilsēta, atpūtas vieta” Zāģezers”. Reģistrācija sacensībām no plkst. 9:30.

Katrā posmā paredzētas arī sacensības bērniem no 3–11 gadu vecumam, sīkāka informācija par distancēm pirms katra posma.

Sacensību organizatori var veikt izmaiņas nolikumā, kā arī sacensību vietas, datuma izvēlē. Sekojiet informācijai <http://valka.lv/lv/valkas-novads-1/sports-1>

### IV Vērtēšana

## **Individuālais vērtējums**

Visi dalībnieki, kas veikuši distanci atbilstoši sacensību nolikumā norādītajai sezonas vērtējuma grupai, saņem reitinga punktus. Sacensību seriālā katrā posmā ir 3 distances – garā distance (Lielā četrčīņa), vidējā distance (Mazā četrčīņa) un īsā distance (Veselīgas tautas klase). Katras distances absolūtā uzvarētāja laiks tiek dalīts ar katra dalībnieka laiku un pareizināts ar koeficientu – 1000 vai 800 vai 600, atkarībā no trases garuma.

Vīrieši var izvēlēties startēt jebkurā no distancēm: garā distance - maksimālais punktu skaits 1000, vidējā distance – 800 p., īsā distance – 600p.; sievietes: vidējā distance – 1000 p., īsā distance – 800 p.

Individuālajā kopvērtējumā pa vecuma grupām tiek vērtēti 3 labāko sacensību posmos izecīnīto reitinga punktu summa. Lai vērtētu kopvērtējumu, nepieciešama dalība vismaz 3 sacensību posmos. Vienādu punktu gadījumā augstāku vietu iegūst dalībnieks, kam vairāk punktu visos sacensību posmos, ja arī tad rezultāts vienāds, tad, kam vairāk punktu skriešanas sacensībās “Apkārt Zāģezeram”.

## **Komandu vērtējums**

Komandu var veidot jebkādas interešu grupas, uzņēmumi, ģimenes, radniecības, vecuma grupu pārstāvji (neatkarīgi – sievietes vai vīrieši). Katrā posmā komandu ieskaitē vērtē 3 labāko dalībnieku reitinga punktu summu. Piederību komandai nosaka katrs dalībnieks, piesakoties uz attiecīgo posmu. Sezonas laikā dalībnieks drīkst pārstāvēt tikai vienu komandu! Komandu kopvērtējuma rezultāti tiek noteikti pēc 4 posmu punktu summas.

## **V Apbalvošana**

### **Sacensībās**

Garās distances un vidējās distances sieviešu vecuma grupu 1.–3. vietu ieguvēji tiek apbalvoti ar piemiņas balvām un diplomiem, ja attiecīgajā vecuma grupā nav 5 sportisti, tad apbalvo tikai pirmo vietu. Pārējo distanču dalībnieki tiek apbalvoti tikai 1.vietas ieguvēji absolūtajā vērtējumā.

### **Četrčīņas kopvērtējums**

Četrčīņas kopvērtējuma apbalvošana notiks reizē ar Valkas novada „Sporta laureāts 2017” apbalvošanu. Visās vecuma grupās, atsevišķi “lielās” un “mazās” četrčīņas 1.-3. vietu ieguvējus apbalvo ar balvām un diplomiem, ja attiecīgajā vecuma grupā nav 5 sportisti, tad apbalvo tikai pirmo vietu. Visi dalībnieki, kas sekmīgi finišējuši visās 4 “lielās” vai “mazās” četrčīņas sacensībās (slēpošana, šosejas riteņbraukšana, MTB jeb kalnu riteņbraukšana, skriešana), saņem speciālas piemiņas medaļas.

## **VI Drošība**

Katrs dalībnieks saņemot sacensību numuru, ar savu parakstu apliecina, ka uzņemas pilnu atbildību par savas veselības atbilstību distances veikšanai, kā arī ievēro sacensību noteikumus un nolikumu. Sacensību organizatori neatbild par dalībnieku iespējamām traumām sacensību laikā. Šosejas riteņbraukšanas sacensībās un MTB jeb kalnu riteņbraukšanas galvenajā trasē dodas bērni sākot no 12 gadu vecuma, pārējie startē bērnu sacensībās.

## **VII Pieteikšanās**

Elektroniski [www.valka.lv](http://www.valka.lv) sadaļā sports – reģistrācija sacensībām vai sacensību dienā reģistrācijas vietā.

### VIII Dalības maksa

	<b>Skolēniem (7 – 19 gadi) un pensionāriem</b>	<b>Pieaugušajiem</b>
	<b>maksa EUR</b>	<b>maksa EUR</b>
<b>Viens posms ar iepriekšēju pieteikšanos</b>	1,00	7,00
<b>Viens posms ar pieteikšanos līdz 10 dienām un sacensību dienā</b>	1,00	8,00
<b>Viens posms ar iepriekšējo pieteikšanos Valkas novadā deklarētajiem iedzīvotājiem</b>	0,50	2,00
<b>Viens posms ar pieteikšanos līdz 10 dienām un sacensību dienā Valkas novadā deklarētajiem iedzīvotājiem</b>	1,00	3,00
<b>Pieteikšanās visiem četriem posmiem</b>	-	25,00

**Bērniem līdz 7 gadu vecumam dalība sacensībās – bez maksas!**

#### **Dalības maksā ietilpst:**

Sacensību numurs, marķēta trase, laika un rezultātu uzskaitē, dzirdināšana trasē, diploms un balvas, atsevišķās sacensībās – tēja vai zupa.

**JA DALĪBAS MAKSA LĪDZ SACENSĪBU DIENAI NAV PĀRSKAITĪTA, SACENSĪBU DIENĀ JĀMAKSĀ PILNA MAKSA!!! DALĪBAS MAKSAS APMĒRU NOSAKA PĒC TĀ DATUMA, KAD TĀ TIEK MAKSĀTA, NEVIS PĒC PIETEIKŠANĀS DATUMA.**

**Maksāšanas rekvizīti:** „Atbalsts Valkai Biedrība”, Semināra ielā 29, Valka, LV4701, Reģ.Nr.40008063697, norēķinu konts LV 90 UNLA0050001012299, AS ”SEB Banka”, maksājuma mērķī norādīt – Dalības maksa Valkas četrreīnai. Sacensību dienā jāuzrāda maksājuma uzdevums par veikto iemaksu.

### **IX Dalībnieku apkalpošana (serviss)**

Serviss trasē – sacensību trasē būs pieejams dzēriens, kā arī katram finišējušajam.

Mediķis būs pieejams starta/finiša vietā.

Visi dalībnieku rezultāti tiks apkopoti un ievietoti [www.valka.lv](http://www.valka.lv) sadaļā sports – rezultāti un nolikumi.

Foto no sacensībām tiks ievietoti: [www.valka.lv](http://www.valka.lv) sadaļā foto.

### **X Izmaiņas sacensību nolikumā**

Organizatoriem ir tiesības izdarīt izmaiņas un papildinājumus Nolikumā.

Informāciju var saņemt pa tālruni: +371 29424580 vai +371 26455849 - Māris Koops (sporta speciālists Valkas pilsētā).

Sacensību seriālu organizē Valkas novada dome sadarbībā ar biedrību “Atbalsts Valkai”.