

# Valkas četrcīņa 2016

## 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” 2016. gada sezonas vērtējumam tiek noteiktas sekojošas **vecuma grupas**:

	<b>Mazā četrcīņa (MČ) - sievietes un zēni:</b>		<b>Lielā četrcīņa (LČ) - vīrieši</b>
	<b>Sievietes:</b>		<b>Vīrieši:</b>
S-16	2000.g.dz.un jaunākas	V-16	2000-1992. g.dz.
S-30	1999 – 1977. g.dz.	V-25	1991.-1982. g.dz.
S-40	1976.-1967. g.dz.	V-35	1981.-1972. g.dz.
S-50	1966. – 1957. g.dz.	V-45	1971.-1962. g.dz.
S-60	1956. g.dz. un vecākas	V-55	1961.-1952. g.dz.
		V-65+	1951. g.dz. un vecāki
	<b>Zēni:</b>		
V-15	2001. g.dz.un jaunāki		
Veselīgas tautas klase (VTK)	Jebkurš dzimšanas gads		

### Distances un vecuma grupas:

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

Distanču slēpošana 05.03. plkst. 11.00, Valkas pagasta “Sedaskalnos”. Reģistrācija sacensībām no plkst. 9:30. Distances: 15 km, 8 km un 4 km.

Nelabvēlīgu laikapstākļu gadījumā notiks skrējieni. Distances: 8 km (lielā četrcīņa), 4 km (mazā četrcīņa), 2 km (veselības klase). Norises vieta: Valkas pilsētas estrāde, estrādes mežs. Skrējiena 1 apļa garums – 2 km.

Šosejas ritenbraukšana 11.06. plkst. 10.30; 87 km (lielā četrcīņa) Valka-Kārķi-Naukšēni-Kārķi-Valka; 60 km (mazā četrcīņa) Valka-Kārķi-Valka, 30 km (veselīgas tautas klase) Valka-Ērgeme-Valka. Emīla Dārziņa iela – 8, pie Valkas pilsētas kultūras nama. Reģistrācija sacensībām no plkst. 9:00.

**V – 15 un S – 16 grupas dodas 30 km distancē kopā ar VTK grupu.**

MTB „Apkārt Zāģezera” 13.08. plkst.11.00; 42 km (lielā četrcīņa), 21 km (mazā četrcīņa), 10 km veselības trase. Valkas pilsēta, atpūtas vieta” Zāģezers”. Reģistrācija sacensībām no plkst. 9:30.

Skrējieni „Apkārt Zāģezera” 15.10. plkst. 11.00; 9.9 km (lielā četrcīņa), 5 km (mazā četrcīņa). Valkas pilsēta, atpūtas vieta” Zāģezers”. Reģistrācija sacensībām no plkst. 9:30.

Katrā posmā paredzētas arī sacensības bērniem no 3– 9 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>

Bērnu sacensības domātas vecumā no 3 – 9 gadu vecumam. Par bērnu veselības stāvokli atbild vecāki.  
Bērnu grupas:

Dzimšanas gads	Piezīmes
2013. – 2014.	Meitenes uz zēni startē kopā
2011. – 2012.	
2009. – 2010.	Ja meiteņu un zēnu grupā mazāk par 6 dalībniekiem, tad startē kopā, bet vērtē atsevišķi.
2006. – 2008.	

Distances tiek precizētas pirms katra sacensību veida atsevišķi.

#### IV Vērtēšana

##### Individuālais vērtējums

Visi dalībnieki, kas veikuši distanci atbilstoši sacensību nolikumā norādītajai sezonas vērtējuma grupai, saņem reitinga punktus. Sacensību seriālā, izņemot skrējieni apkārt Zāģezeram, katrā posmā ir 3 distances – Lielā četrčiņa, Mazā četrčiņa un 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: LČ maksimālais punktu skaits 1000, MČ – 800, VTK – 600 punkti; sievietes: MČ – 1000 p., VTK – 800 p.

Startējot Veselības klasē, būs iespējams izcīnīt reitinga punktus, kas skaitīsies “Valkas četrčiņa - 2016” sezonas kopvērtējumā. Šo punktu aprēķina princips būs sekojošs – veselīgas tautas klases absolūtajam uzvarētājam vīriešu konkurencē tiek piešķirti 600 punkti, un pārējo finišējošo punkti tiek noteikti pēc principa – uzvarētāja laiks tiek dalīts ar katra dalībnieka laiku un pareizināts ar koeficientu 600, sievietēm – ar 800.

Individuālajā kopvērtējumā pa vecuma grupām tiek vērtēti 3 labāko sacensību posmos izcīnīto 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 (var būt arī no veselības klases). 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

Vecuma grupu 1.–3. vietu ieguvēji tiek apbalvoti ar piemiņas balvām un diplomiem. Savukārt šosejas riteņbraukšanas sacensībās tie, kuri izvēlas startēt mazākā punktu kategorijā, apbalvos 1. – 3. vietu ieguvējus vīriešus 60 km distancē un 1. – 3. vietu ieguvējas – sievietes 30 km distancē. Veselības klasē apbalvo labāko sievieti un vīrieti, kā arī četrcīņas kopvērtējumā.

### Četrcīņas kopvērtējums

Četrcīņas kopvērtējuma apbalvošana notiks reizē ar Valkas novada „Sporta laureāts 2016” apbalvošanu. Visās vecuma grupās, atsevišķi “lielās” un “mazās” četrcīņas 1.-3. vietu ieguvējus apbalvo ar balvām un diplomiem. Visi dalībnieki, kas sekmīgi finišējuši visās 4 “lielās” vai “mazās” četrcīņas sacensībās (slēpošana, šosejas riteņbraukšana, MTB jeb kalnu riteņbraukšana, skriešana), saņem speciālas piemiņas medaļas.

Veselības klasē tiek apbalvoti uzvarētāji kopvērtējumā sieviešu un vīriešu konkurencē.

## 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 10 gadu vecuma (V – 15 un S – 16 grupas), pārējie no 3 – 9 gadu vecumam startē bērnu sacensībās.

Šosejas un MTB riteņbraukšanas sacensībās gan bērniem gan pieaugušajiem – ķiveres ir obligātas! Distance jāveic ar aiztaisītu aizsargķiveri.

**Šosejas un MTB bērnu sacensībās par nepilngadīgo dalībnieku veselības stāvokli atbild un parakstās vecāki vai treneris.**

Organizatori neatbild par sacensību dalībnieku nolikuma noteikumu nezināšanu.

## 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 maksa EUR</b>	<b>Pieaugušajiem maksa EUR</b>
<b>Viens posms ar iepriekšēju pieteikšanos</b>	0,30	5,00
<b>Viens posms ar pieteikšanos līdz 10 dienām un sacensību dienā</b>	0,50	7,00
<b>Viens posms ar iepriekšējo pieteikšanos Valkas novadā deklarētajiem iedzīvotājiem</b>	0,30	1,00
<b>Viens posms ar pieteikšanos līdz 10 dienām un sacensību dienā Valkas novadā deklarētajiem iedzīvotājiem</b>	0,50	2,00

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

**Dalības maksā ietilpst:**

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

**JA MAKSĀ AR PĀRSKAITĪJUMU - 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 četrciņai. 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 un atsevišķās sacensībās – arī sacensību trasē.

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”.