

Valkas četrcīņa 2014

Nolikums

I Mērķis

Turpināt un pilnveidot „Valkas četrcīņas” sacensību seriālu. Popularizēt un veicināt sportiski aktīvu un veselīgu dzīvesveidu. 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” sezonas vērtējumam tiek noteiktas sekojošas vecuma grupas:

	Mazā četrcīņa		Lielā četrcīņa
	Sievietes		Vīrieši
S-16	1998.g.dz.un jaunākas	V-16	1998-1990.g.dz.
S-30	1997 – 1975.g.dz.	V-25	1989.-1980.g.dz.
S-40	1974.-1965.g.dz.	V-35	1979.-1970.g.dz.
S-50	1964.g.dz.un vecākas	V-45	1969.-1960.g.dz.
Veselības klase	Jebkurš dzimšanas gads	V-55	1959.-1950.g.dz.
		V-65	1949.g.dz.un vecāki
	Mazā četrcīņa - Vīrieši		
V-15	1999.g.dz.un jaunāki		
V-70	1944.g.dz.un vecāki		
Veselības klase	Jebkurš dzimšanas gads		

III Sacensību kalendārs, starta laiki, distance un vieta

Šosejas riteņbraukšana 22.06 (plkst.11.00) 60 km(lielā) 30 km (mazā) Valka-Kārķi-Valka; Valka-Ērgeme-Valka.

MTB „Apkārt Zāģezeram” 30.08. (plkst.11.00) 42 km (lielā), 21 km (mazā), 10 km veselības trase un bērnu velobrauciens 3 – 11 gadi, Zāģezers.

Skrējiens „Apkārt Zāģezeram” 04.10. (plkst.11.00) 9.5 km (lielā), 5 km (mazā), Zāģezers.

Skrējiens (distanču slēpošanas vietā) 13.12., starts plkst.11.00. Distances: 8 km (lielā), 4 km (mazā), veselības klase vīriešiem - 4 km, sievietēm - 2 km. Skriešana notiks pie Valkas estrādes pa 2 km garu apli. Paredzēts masu starts, bet īpaši nelabvēlīgu laika apstākļu gadījumā (ļoti slidens!!), iespējams individuālais starts ar 30 sekunžu intervālu (tiks paziņots starta dienā).

Sacensību organizatori var veikt izmaiņas sacensību vietas, datuma izvēlē. Sekojiet informācijai www.valka.lv/sports

IV Vērtēšana

Individuālais vērtējums

Visi dalībnieki, kas veikuši distanci atbilstoši sacensību nolikumā norādītajai vecuma grupai, saņem reitinga punktus. Katras distances absolūtā uzvarētāja laiks tiek dalīts ar katra dalībnieka laiku un pareizināts ar koeficientu – 1000

Individuālajā kopvērtējumā tiek vērtēti visu (4) sacensību izcīnīto reitinga punktu summa. Vienādu punktu gadījumā augstāku vietu iegūst dalībniekus, kurš izcīnījis augstāku vietu skriešanā.

V Apbalvošana

Sacensībās

Vecuma grupu uzvarētāji tiek apbalvoti ar piemiņas balvām. Veselības klases dalībnieki netiek apbalvoti.

4-cīņas kopvērtējums (apbalvošana reizē ar Valkas novada „Sporta laureāts 2014” apbalvošanu). Visās vecuma grupās atsevišķi lielā un mazā 4-cīņa 1.-3.vietu ieguvējus apbalvo ar dāvanu karti un piemiņas balvām. Visi dalībnieki, kas sekmīgi finišējuši visās lielās vai mazās 4-cīņas sacensībās (slēpošana, šosejas riteņbraukšana, MTB riteņbraukšana, skriešana) saņem speciālas piemiņas medaļas.

VI Drošība

Katrs dalībnieks saņem 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.

VII Pieteikšanās

Elektroniski <http://valka.lv/sporta-pasakumu-rezultati/> vai sacensību dienā.

VIII Dalības maksa

Valkas novadā deklarētiem iedzīvotājiem dalība sacensībās bez maksas. Pārējiem dalībniekiem – dalības maksa 5,- Eur (piesakoties 10 dienas pirms katrām 4-cīņas sacensībām, iespējams maksāt sacensību dienā), 7,- Eur (piesakoties sacensību dienā). Veselības klases dalībniekiem un bērniem līdz 14 gadiem dalības maksa 2,- Eur. Dalības maksā ietilpst dalībnieka numurs, apkalpojošais personāls, pārsteiguma balvas, dzirdināšana. Sacensību atcelšanas gadījumā (piem., nepietiekama sniega sega) dalības maksa netiek atgriezta, tā tiek novirzīta Jūsu dalībai citās 4-cīņas sacensībās. Dalībniekiem, kuri uz sacensībām neierodas, samaksātā dalības maksa netiek atgriezta. Maksāšanas rekvizīti: „Atbalsts Valkai Biedrība”, Semināra ielā 29, Valka, LV4701, Reģ.Nr.40008063697, norēķinu konts LV 90 UNLA0050001012299, AS “SEB Banka”, maksājuma mērķi norādot – Dalības maksa Valkas četrcīņai. Sacensību dienā jāuzrāda maksājuma uzdevums par veikto iemaksu.

IX Izmaiņas sacensību nolikumā

Organizatoriem ir tiesības izdarīt izmaiņas un papildinājumus Nolikumā. Informāciju var saņemt pa tālruni +371 29424580 Māris Koops; 26455849 un 64707547 Andris Dainis (sekretāri J.Koops, I.Koopa).