

# Starptautiskās sacensības “Valkas četrcīņa 2019”

## 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 daudzpusīgākos 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” 2019. gada sezonas vērtējumam tiek noteiktas sekojošas **vecuma grupas**:

		Sievietes	Vīrieši
	V-15	2004.g.dz.un jaunāki	
S-16	2003.g.dz.un jaunākas	V-16	2003-1995. g.dz.
S-30	2002. - 1980. g.dz.	V-25	1994.-1985. g.dz.
S-40	1979.-1970. g.dz.	V-35	1984.-1975. g.dz.
S-50	1969.-1960. g.dz.	V-45	1974.-1965. g.dz.
S-60	1959. g.dz. un vecākas	V-55	1964.-1955. g.dz.

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

**Distanču slēpošana 03.02.** plkst. 11.00, Valkas pagasta “Sedaskalnos”. Reģistrācija sacensībām no plkst. 9:30. Distances: 15 km, 10 km un 5 km.

Nelabvēlīgu laikapstākļu gadījumā slēpojums tiks pārcelts vai notiks skrējieni. 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 22.06.** plkst. 11.00; 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 Zāģezera” 31.08.** plkst.11.00; 42,8 km, 21,4 km, 6,5 km. Valkas estrāde, Rūjienas un Varoņu ielas tuvumā. Reģistrācija sacensībām no plkst. 9:30.

**Skrējieni „Apkārt Zāģezera” 28.09.** plkst. 11.00; 9.9 km, 5 km, 3 km. Valkas pilsēta, atpūtas vieta” Zāģezers”. Reģistrācija sacensībām no plkst. 9:30, bērnu sacensības 10:00.

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, vidējā distance un īsā distance. Katras distances absolūtā uzvarētāja laiks tiek dalīts ar katra dalībnieka laiku un pareizināts ar koeficientu – 1000 vai 800 vai 600, atkarībā no trases garuma. Var izvēlēties startēt jebkurā no distancēm: garā distance - maksimālais punktu skaits 1000, vidējā distance – 800 p., īsā distance – 600p.

Individuālajā kopvērtējumā pa vecuma grupām tiek vērtēti 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 Zāģezemrēm”.

### **Komandu vērtējums**

Komandu var veidot jebkādas interešu grupas – sporta klubi, 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**

Garā distanču 1.-6.vietu ieguvēji absolūtajā vērtējumā gan vīriešiem, gan sievietēm; vidējo distanču 1.–3. vietu ieguvēji un īso distanču uzvarētāji tiek apbalvoti ar piemiņas balvām un diplomiem. Pa vecuma grupām apbalvo tikai pirmo vietu ieguvēji garajās un vidējās distancēs.

Atbilstoši Latvijas riteņbraukšanas federācijas šosejas un MTB sacensību organizēšanas noteikumiem 2019.gadā, šosejas riteņbraukšanas posma garās distances (87km), MTB garās distances uzvarētājiem (gan sievietes, gan vīrieši). Naudas balvas tiks pārskaitītas uz attiecīgo vietu ieguvēju bankas kontiem, kuri jāiesniedz sacensību dienā sekretariātā.

### **Četrcīņas kopvērtējums**

Četrcīņas kopvērtējuma apbalvošana notiks reizē ar Valkas novada „Sporta laureāts 2019” apbalvošanu. Visās vecuma grupās 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 četrcīņas sacensībās, saņem speciālas piemiņas medaļas. Labākās komandas tiek apbalvotas ar kausu un balvām.

## **VI Drošība**

Katrs dalībnieks saņemot sacensību numuru, ar savu parakstu apliecinā, 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 var doties bērni sākot no 10 gadu vecuma, ja ir iegūta riteņbraucēja apliecība, **kura jāuzrāda**, pārējie startē bērnu sacensībās. **Riteņbraukšanas sacensībās dalībniekiem jāievēro spēkā esošie ceļu satiksmes noteikumi.**

## VII Pieteikšanās

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

## VIII Dalības maksa

	EUR
Viens posms veicot maksājumu vismaz 7 dienas pirms pasākuma	4,00
Viens posms ar reģistrēšanos sacensību dienā	5,00
Pieteikšanās visiem četriem posmiem	15,00

**Bērnu sacensības – bez maksas! Valkas nov.BJSS audzēkņiem bez maksas, iesniedzot dalībnieku sarakstu vismaz 7 dienas pirms pasākuma.**

### 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 MAKSA 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 četrcīņai. Sacensību dienā jāuzrāda maksājuma uzdevums par veikto iemaksu.

## IX Dalībnieku apkalpošana (serviss)

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

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. Sacensību organizatori drīkst bez dalībnieku piekrišanas izmantot sacensību laikā uzņemtās bildes mārketinga aktivitātēs.

## X Izmaiņas sacensību nolikumā

Organizatoriem ir tiesības izdarīt izmaiņas un papildinājumus Nolikumā.

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

Sacensību seriālu organizē Valkas novada dome sadarbībā ar biedrību “Atbalsts Valkai”. Sacensību galvenais tiesnesis Māris Koops, šosejas riteņbraukšanas sacensību galvenais tiesnesis – Elita Grašiņa, MTB riteņbraukšanas sacensību galvenais tiesnesis – Sandra Kanca..