

## NOLIKUMS

### Valkas novada skriešanas seriāls “Optimists” Mērķis

Radīt iespēju Valkas novada iedzīvotājiem iesaistīties skriešanas nodarbībās, lai stiprinātu veselību, iesaistītu pēc iespējas vairāk Valkas novada iedzīvotāju fiziskajās aktivitātēs, dot ģimenēm iespēju aktīvi pavadīt brīvo laiku.

#### Vieta un laiks

Seriāls notiek Valkā, mežā pie brīvdabas estrādes, pa viena kilometra garo, marķēto apli. Starts no pulksten 14.30 līdz 18.30.

#### “Pavasaris - 2023

I kārtā – 20.aprīlis  
II kārtā – 27.aprīlis  
III kārtā – 4.maijs  
IV kārtā – 11.maijs  
V kārtā – 18.maijs  
VI kārtā – 25.maijs

#### “Rudens – 2023”

I kārtā – 7.septembris  
II kārtā – 14.septembris  
III kārtā - 21.septembris  
IV kārtā –28.septembris  
V kārtā –5.oktobris  
VI kārtā – 12.oktobris

#### Vadība

Seriālu organizē un vada Valkas novada pašvaldība. Galvenais tiesnesis Māris Koops.

#### Dalībnieki

Skrējiena dalībnieku sastāvs un skaits nav reglamentēts.

Tiek aicināti visi ieinteresētie, neatkarīgi no vecuma, dzīves un darba vietas.  
**Par savu veselības stāvokli atbild pats dalībnieks!**

Sadalījums pa vecuma grupām:

	Sievietes	Vīrieši
2016. gadā dzimušie un jaunāki	S – 0 – 1km	V – 0 – 1km
2014. – 2015.g. dzimušie	S – 1 – 1km	V – 1 – 1km
2012. – 2013.g. dzimušie	S – 2 – 1km	V – 2 – 1km
2009. – 2011.g. dzimušie	S – 3 – 1km	V – 3 – 2km
2005. – 2008.g. dzimušie	S – 4 – 2km	V – 4 – 2km
1988. – 2004.g. dzimušie	S – 5 – 2km	V – 5 – 3km
1973. – 1987.g. dzimušie	S – 6 – 2km	V – 6 – 3km
1972. gadā dzimušie un vecāki	S – 7 – 1km	V – 7 – 1km

#### **V0 un S0 grupu dalībnieki piedalās sacensībās bez laika kontroles!**

**Tautas grupa** - dalībnieki, kas neskrien savai grupai atbilstošo distanci un sacensībās piedalās bez laika kontroles.

#### Vērtēšana

Nosakot uzvarētājus, summēs piecus labākos rezultātus.

Vienāda rezultāta gadījumā augstāku vietu iegūs dalībnieks ar lielāku startu skaitu un augstāku vietu katrā kārtā.

## **Apbalvošana**

Pirmo trīs vietu ieguvēji pa vecuma grupām tiks apbalvoti ar balvām. Grupās, kur ieskaiti izpildījuši vairāk kā 15 dalībnieki apbalvo pirmos piecus dalībniekus.

Dalībnieki, kuri ir startējuši vismaz 5 kārtās gan pavasarī, gan rudenī t.sk. Tautas grupa, V-0 un S-0 grupas, piedalīsies galvenās balvas – velosipēda izlozē! Pavasara un Rudens posmu apbalvošanā mini-balvas izlozē starp dalībniekiem, kas saņēmuši ieskaiti. Apbalvošana notiek Valkas pilsētas kultūras namā plkst. 18.00 - 2023.gada 1.jūnijā un 19.oktobrī.

Garšīgas balvas ģimenēm, kas startējušas piecās kārtās (viens vai vairāki bērni līdz 18 gadu vecumam + māte, tēvs, vecmamma vai vectēvs).