

## 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. Starta no pulksten 14.30 līdz 18.30.

#### "Pavasaris - 2023"

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

#### "Rudens – 2023"

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