

NOLIKUMS

Valkas novada skriešanas seriāls "Optimists" "Pavasaris 2021"

Mērķis

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

Vieta un laiks

Skriešanai VĒLAMS izmantot Optimista trasi - Valkā, mežā pie brīvdabas estrādes (viens kilometrs pa marķēto apli), bet drīkst izmantot arī citas alternatīvas meža trases.

"Pavasaris – 2021"

I kārtā – 26. aprīlis – 2. maijs

II kārtā – 3. - 9. maijs

III kārtā – 10. – 16. maijs

IV kārtā – 17. – 23. maijs

V kārtā – 24. - 30. maijs

Vadība

Seriālu organizē un vada Valkas novada dome aktīvi sadarbojoties ar Valkas novada Bērnu un jaunatnes sporta skolu.
Galvenais tiesnesis Māris Koops.

Dalībnieki

Tiek aicināti visi ieinteresētie, neatkarīgi no vecuma, dzīves un darba vietas.

Par savu veselības stāvokli atbild pats dalībnieks!

Vērtēšana

Optimists "Pavasaris" vērtēšana norisināsies trīs grupās: Sporta grupa, Tautas grupa un Ģimeņu vērtējums.

Sporta grupa

Sporta grupā tiks vērtēti dalībnieki ar laika kontroli, lai laika kontrole būtu ticama un pārbaudāma drīkst piedalīties tikai organizēti dalībnieki, kas atbilstoši epidemioloģiskajiem noteikumiem drīkst pulcēties (sporta skola, biedrības ar treneri, klašu kolektīvi u.t.t.) Atsevišķi tiek vērtēti sievietes un vīrieši.

Dalībai sporta grupā sazināties ar Māri Koopu (+371 29424580)

Sadalījums pa vecuma grupām:

Dzimšanas gads	Meitenes, sievietes	Zēni, Vīrieši
2009. – 2010.g. dzimušie	S – 1 – 1km	V – 1 – 1km
2006. – 2008.g. dzimušie	S – 2 – 1km	V – 2 – 2km
2001. – 2005.g. dzimušie	S – 3 – 2km	V – 3 – 3km
1980. – 2000.g. dzimušie	S – 4 – 2km	V – 4 – 3km
1970. – 1979.g. dzimušie	S – 5 – 2km	V – 5 – 3km
1969. gadā dzimušie un vecāki	S - 6 - 1km	V – 6 – 2km

2011. gadā dzimušie un jaunāki piedalās sacensībās bez laika kontroles (S0 un V0)!

Tautas grupa

Tautas grupa sacenšas krājot nostaiģātos vai noskrietos soļus jebkurā viedtālruņa vai sporta ekipējuma lietotnē. Tautas grupā drīkst startēt jebkurš Valkas novada iedzīvotājs individuāli iesūtot noiēto soļu daudzumu laika periodā no 1.- 31. maijam.

Ģimenes grupa

Lai izpildītu nedēļas ieskaiti vismaz diviem ģimenes locekļiem jāveic kilometru garš skrējiens. Ja kāds no ģimenes locekļiem trasi veicis jau startējot sporta grupā, tad iesūtot datus tas jāpiefiksē un otrreiz trasē drīkst nedoties.

Ģimeņu grupā netiek veikta laika kontrole.

Apbalvošana

Sporta grupā 1.–3. vietu ieguvēji pa vecuma grupām tiks apbalvoti ar balvām.

Tautas grupā kopvērtējuma 1. – 5. vietu ieguvēji tiks apbalvoti ar balvām.

Ģimeņu grupā – visas ģimenes, kas būs piedalījušās visās kārtās saņems kliņģeri.

Mušļu batoniņus saņems visu grupu dalībnieki, kas būs startējuši piecās kārtās.

Rezultātu iesūtīšana

Sporta grupa – treneris nedēļas rezultātus iesūta vienu reizi nedēļā apkopojot visu treniņ grupas dalībnieku rezultātus un norādot vecuma grupu.

Tautas grupa – rezultāti tiek automātiski fiksēti telefona lietotnē Stridekick vai iesūtīti elektroniski.

Ģimeņu grupa – ģimene rezultātus iesūta reizi nedēļā pievienojot dalībnieku vārdus un skriešanas datus no jebkuras aplikācijas. Lai fiksētu rezultātu ģimenei vienu reizi Optimista laikā arī jāiesūta bilde no kopējā skrējiena.

Sporta grupā iesūtot rezultātus jānorāda vārds, uzvārds, starta grupa, laiks.

Tautas grupā iesūtot datus jānorāda vārds, uzvārds, veikto soļu skaits mēneša ietvaros un jāpievieno apstiprinošs dokuments (bilde no lietotnes vai saite uz rezultātiem).

Ģimeņu grupā iesūtot datus jānorāda vārds, uzvārds un jāpievieno skrējiena dati no viedtālruņa vai jebkura cita sporta ekipējuma lietotnes.

Rezultātu iesūtīšana līdz 1. jūnija plkstn. 18:00.

Rezultātus iesūta elektroniski uz e-pastu sports@valka.lv