

Stundas skrējiens "Cēsis 2019"

Nolikums

Mērķis: veicināt aktīvu un veselīgu dzīvesveidu Cēsu novadā un Latvijā, popularizējot skriešanu kā tautas sportu

Organizators: Cēsu novada pašvaldība

Laiks un vieta: 2019. gada 14. aprīlis, Cēsu Pilsētas stadions, Valmieras iela 6, Cēsis

Dalībnieki : startē ikviens interesents, atbilstoši savām spējām un fiziskajai sagatavotībai. Dalībnieki uzņemas pilnu atbildību par savu veselības stāvokli, reģistrējoties www.cesis.lv vai aizpildot dalībnieka anketu sacensību vietā, par bērnu un jauniešu līdz 18 gadiem veselības stāvokli atbild viņu likumīgie pārstāvji. Organizatori neatbild par sacensību laikā gūtajām traumām. Pasākuma vietā organizators nodrošina pirmo medicīnisko palīdzību.

Reģistrējoties sacensībām www.cesis.lv vai aizpildot dalībnieka anketu sacensību vietā, dalībnieks apliecina, ka ir iepazinies ar sacensību nolikumu un neiebilst sacensību laikā uzņemto foto un video izmantošanai sacensību mārketinga un reklāmas aktivitātēs.

Sacensību uzdevums: veikt pēc iespējas garāku distanci kontrollaikā

Sacensību distance, kontrollaiks:

Distance - stadiona skrejceļa 1.-6. celiņš pa stadiona apli (viena stadiona apļa garums 400m), kopējo distances garumu veido katra dalībnieka veikto apļu kopsumma.

Kontrollaiks – 60 minūtes (maksimālais laiks, kad tiks veikta dalībnieka veikto apļu uzskaitē). Kontrollaiks tiek fiksēts katram dalībniekam individuāli no dalībnieka starta laika, dalībnieks pats seko pavadītajam laikam distancē uz lielā pulksteņa starta vietā. Dalībnieki sacensības drīkst beigt pirms kontrollaika beigām, piesakoties pie tiesneša starta – finiša vietā.

Iepriekšējā pieteikšanās, dalībnieku reģistrācija, numuru izņemšana:

Iepriekšējā pieteikšanās: www.cesis.lv līdz 2019. gada 12. aprīlim plkst. 12.00

Pieteikšanās sacensībām turpināsies sacensību vietā no plkst. 10.00 līdz plkst. 11.45

Uzmanību!!! Izlozē par sacensību dalībnieku sarūpētajam balvām, neatkarīgi no uzrādītā rezultāta, piedalīsies tikai tie dalībnieki, kas būs reģistrējušies iepriekšējā pieteikšanās www.cesis.lv

Lūgums dalībniekiem: ja esat reģistrējušies, bet nevarēsiet ierasties, lūdzu atsaukt reģistrāciju, rakstot uz e-pastu rasa.silina@cesis.lv līdz 12. aprīļa plkst. 12.00.

Dalībnieku numuri:

Dalībnieku numuri būs aprīkoti ar laika kontroles čipu.

Pēc finiša numurs paliek dalībniekam.

Numurs jāpiestiprina pie apģērba labi redzamā vietā (uz krūtīm).

Numurs nedrīkst būt salocīts vai bojāts.

Sacensību programma:

No plkst. 10.00 līdz plkst. 11.45 – numuru izņemšana, jaunu dalībnieku reģistrācija

No plkst. 11.30 līdz plkst. 12.00 brīvais starts (starta vietā dalībniekam jāpiesakās pie tiesneša)

No plkst. 11.30 līdz plkst. 13.00 skrējieni

Plkst. 14.00 apbalvošana, izloze

Dalībnieku grupas, vērtēšana, apbalvošana:

Dalībnieku grupas:

B (bērni), S (meitenes, sievietes), V (zēni, vīrieši)

Dzimšanas gads	Dalībnieka grupa
2012. gads un jaunāki	B 6
2010.-2011.	B 8
2008.-2009.	SV 10
2006.-2007.	SV 12
2005.-2001.	SV 16
2000.-1990.	SV 20
1989.-1980.	SV 30
1979.-1970.	SV 40
1969.-1960.	SV 50
1959.-1950.	SV 60
1949. un agrāk	SV 70

Vērtēšana:

Dalībnieku rezultāti tiks vērtēti katrā vecuma grupā atsevišķi pēc veikto apļu skaita kontrollaikā.

Kontrollaika sākums katram dalībniekam tiek fiksēts individuāli, pēc pieteikšanās pie tiesneša starta laikā dalībniekam pirmo reizi šķērsojot starta – finiša līniju.

Tiek fiksēti pilnie dalībnieka veiktie apļi (aplis tiek ieskaitīts, ja tiek šķērsota starta – finiša līnija pēc pilna stadiona apļa veikšanas pa skrejceļu).

Ierobežots ir tikai maksimālais laika limits, katrs dalībnieks var izvēlēties skriet vai iet sev vēlamā un savai fiziskajai sagatavotībai atbilstošo laiku sev atbilstošā tempā. Ja dalībnieks izvēlas beigt distanci pirms kontrollaika beigām, dalībniekam jāpiesakās pie tiesneša finišā.

Laika kontrole tiks izmantota apļu uzskaitēi. Tiks fiksēts arī distances laiks, kas būs kā kontroles mehānisms katram dalībniekam savu spēku pārbaudei.

Ja vienā vecuma grupā vairāki dalībnieki kontrollaikā veiks vienādu apļu skaitu, dalībnieku vietu noteikšanai tiks vērtēta prioritārā secībā:

1. kopējais distances veikšanas laiks - augstāku vērtējumu iegūs dalībnieks ar uzrādīto ātrāko laiku distances veikšanā;

2. dalībnieka veiktais ātrākais aplis kontrollaikā - augstāku vērtējumu iegūs dalībnieks, kas būs veicis īsākā laikā pilnu apli, apļu laiks tiks vērtēts visā distancē.

Apbalvošana :

katrā vecuma grupā pirmo trīs vietu ieguvēji tiks apbalvoti ar medaļām,

visi dalībnieki, kas būs reģistrējušies www.cesis.lv , piedalīsies izlozē. Izlozes balvas saņems tikai tie dalībnieki, kas izlozes laikā atradīsies pasākuma vietā klātienē.

Sacensību organizatori ir tiesīgi veikt izmaiņas un papildinājumus nolikumā, informējot par to www.cesis.lv

Īpašie noteikumi: reģistrējoties sacensībām www.cesis.lv vai aizpildot dalībnieka anketu sacensību vietā, dalībnieks apliecina, ka ir iepazinies ar nolikumu. Iebildumu gadījumā lūdzu sūtīt informāciju uz e-pastu rasa.silina@cesis.lv

Dalība pasākumā bez maksas!

Galvenais tiesnesis: Rasa Siliņa (rasa.silina@cesis.lv)