

„Anti corona run” Level UP

NOLIKUMS 2020

Skriešanas brīvība! Nav starta/ finiša, noteikta laika vai vietas! Skrien kur vēlies un kad vēlies! Galvenais nosacījums – 3km un obligātas 7 dienas kustībā pēc kārtas ar noteiktiem vingrojumu setiem skrējiena laikā!

Sacensību mērķis:

Imunitātes stiprināšana, plaušu vēdināšana un, protams, veicināt veselīgu dzīvesveidu, lietderīgi un aktīvi pavadīt brīvo laiku. Sacensībās iesaistīt pēc iespējas vairāk dalībnieku, tādējādi realizējot mērķi par veselīga un aktīva dzīvesveida popularizēšanu.

Organizatori:

Biedrība “Drosmes aģentūra” (“Drosmes skrējiens” organizators). Saziņai (tel. +371 29777366, skrejiens@drosmesskrejiens.lv).

Sacensības:

“Anti corona run” Level UP ir virtuālas, atraktīvas sacensības, kuras notiek brīvā dabā. Trase nav marķēta. Trases garums **3km**, vietu un laiku katrs dalībnieks izvēlas pats. **Izvēlēto distanci ir jānoskrien vai jānonūjo un OBLIGĀTI jāpilda katras dienas uzdevumi skrējiena laikā. Kā arī 1 nedēļas uzdevums, kurš jāizpilda 7 dienu laikā.**

Norises vieta un laiks:

- Sacensības notiek 2020.gadā: 21.05. - 10.06. Trīs posmi, viena nedēļā – viens posms. Fināls 13.06. 3 labākie laiki vīriešu un sieviešu klasē katrā nedēļā (18 cilvēki finālā).
- Sacensību rezultāti tiek reģistrēti elektroniski. Katrs dalībnieks ir atbildīgs par savu rezultātu precizitāti.
- Starta un finiša vieta – nav definēta.
- Sacensību programma:

Reģistrācija atvērta www.drosmesskrejiens.lv aktīva līdz 04.06. (pusnaktij) Lielais noslēguma fināls **13.06.2020.** Zoom platformā vai pie labvēlīgas situācijas – realitātē.

Distances:

Sacensības notiek nemarķētā trasē un nav vērtējamās kā klasiskās skriešanas sacensības. **Trases kopgarums ir 21 km**, kas ir 3km dienā 3x7=21km. Dalībniekiem pašiem sev jāpagatavo trasi, ja, kādu apstākļu dēļ dalībnieks noskrien mazāk par noteikto trases kopējo garumu, viņa daļa sacensībās netiks ieskaitīta kā finišējis. **Svarīgi ievērot – piedalīties 7 dienas pēc kārtas, dienā 3km plus vingrojumi, kopā 21km.**

Nelabvēlīgu laika apstākļu dēļ (apledojuums, lietus, vējš, karstums utml.) distanču garumi netiek mainīti un sacensības netiek atceltas.

Dalībnieki:

Personīgi aizpildot dalībnieka **online reģistrāciju**, dalībnieks apliecina, ka:

- piedalās sacensībās pēc savas brīvas gribas, apzinoties un izprotot iespējamus riskus, kas ar to saistīti;
- apņemas necelt nekāda veida pretenzijas pret sacensību organizatoriem iespējamo traumu gadījumā, kas radušās paša dalībnieka vainas, apstākļu nenovērtēšanas vai pārslodzes dēļ;
- pilnībā uzņemas atbildību par savas veselības stāvokli, un tas ir atbilstošs sacensību distanču veikšanai;
- viennozīmīgi piekrīt šim sacensību nolikumam un apņemas to ievērot;
- par dalībnieku, kurš nav pilngadīgs, atbildību uzņemas vecāki vai likumīgie aizbildņi. **Nav noteikts dalībnieka vecums!**

Aizpildot dalībnieka online reģistrāciju, dalībnieks piešķir Organizatoram tiesības pašam vai, pilnvarojot trešās personas, izmantot dalībnieka sacensības laikā uzņemtās fotogrāfijas, video un citus skaņu un vizuālās informācijas ierakstus, kā arī vākt, saglabāt un apstrādāt informāciju ar dalībnieka iesniegto teksta, skaņas un vizuālo datu informāciju datu nesējos. Organizatoram ir tiesības izmantot iepriekš minēto informāciju un datus pasākuma reklāmas kampaņās.

Reģistrācija:

Sacensībām var pieteikties internetā – www.drosmesskrejiens.lv reģistrācijas sadaļā, aizpildot elektronisko pieteikuma anketu. Pēc veiksmīgas reģistrācijas dalībniekam uz norādīto e-pastu tiek nosūtīts apstiprinājums sacensībām. Dalībnieks izvēlas kurā nedēļā startēt 21.05. – 27.05., 28.05. – 03.06., 04.06. – 10.06. Ja dalībnieks spējīgs startēt 2 nedēļas vai visas trīs pēc kārtas, tad VAR tā darīt (par katru nedēļu maksājot 5Eur).

Dalības maksa:

1. 5Eur, kas sevī iekļauj administratīvos izdevumus (datu apstrāde, sociālo tīklu atskati un atskaites), mājas lapas uzturēšanas izmaksas.
2. 10Eur plus pasta sūtījums (dalībnieks iegādājas pats priekšapmaksas kodu un nosūta mums), ja dalībnieks vēlas piemiņas medaļu.

Pasākuma norise:

Dalībnieks reģistrējas pasākumam elektroniski, aizpildot anketu. Dalībnieks noskrien distanci un veic katras dienas obligātos vingrojumus un uz skrejiens@drosmesskrejiens.lv atsūta datus par skrējieni un uzfilmēto video, kur tiek pildīti vingrojumi. Skrējiena dati ietver sevī: datus no sporta pulksteņa vai

aplikācijas telefonā: distances garums, ātrums, skrējiena trasi (vietu), ekrānšāviņš ar veikto skrējieni un/vai bildi no skrējiena (varbūt pašbilde, kopbilde vai ainavas bilde – var likt arī soc.tīklos). Dati var būt kā links uz profilu vai „printscreen“ no profila. Pildot katru dienu noteiktos vingrojumus, pulsometri vai skriešanas aplikācijas telefonos **NETIEK APSTĀDINĀTAS**. Dalībnieka kopējais laiks skaitās kopā skriešana un vingrojumi. Finālā tiek tālāk katras nedēļas 1 dienas (kura tiks izlozēta, lai izvēlētos uzvarētājus) 3 ātrākie sievietes un 3 ātrākie vīrieši laiki.

Vērtēšana un apbalvošana:

Katrs dalībnieks ir uzvarētājs.

Bet **fināla sacensībās 13.06.** piedalīsies katras nedēļas (pēc nejaušības principa izlozētās dienas trīs ātrākās sievietes un trīs ātrākie vīrieši pēc dienas rezultāta). Kopā 18 cilvēki, ar atsevišķu startu vīriešiem un sievietēm Zoom platformā (vai klātienē). Fināls sevī ietver skriešanu uz reizēm 10m distancē ar laika limitu plus organizatora noteiktiem uzdevumiem skrējiena laikā.

- Atbalstītāju balvu fonds pirmajām trim vietām vīriešu un sievietes fināla grupām. Balvas dalībniekiem būs jāizņem pašiem Rīgā.

Sodi un diskvalifikācija:

Dalībnieku var diskvalificēt par jebkādu nesportisku, rupju izturēšanos vai krāpniecisku darbību. Dalībnieki ir atbildīgi par saviem atsūtītā skrējiena datiem. Ja būs atrastas neatbilstības (neatbilstošs ātrums vai pulss), organizatori patur tiesības sīkāk izmeklēt dalībnieka profilu vai pieprasīt pierādījumus; Rupju noteikumu pārkāpšanas gadījumā dalībnieks tiek diskvalificēts.

Citi:

Šajās sacensībās tiek rekomendēts sporta apģērbs, apavi un labs noskaņojums. Video, foto un citus materiālus lūdzam sūtīt pasākuma organizatoriem uz skrejiens@drosmesskrejiens.lv vai, ievietojot Facebook izveidotajā event, vai kā savādāk – story, timeline, Instagram utt, ja dalībnieks vēlas ar tiem dalīties publiski, ieteicams izmantot haštagus (tēmturus) **#drosmesskrejiens**, **#esidrosmigs** **#anticoronarun**.

Organizatoriem ir tiesības veikt izmaiņas un papildinājumus sacensību nolikumā bez iepriekšēja brīdinājuma.