

## “Pļaviņu Daugavas promenādes pusmaratons”

### Latvijas čempionāta nūjošanā 4. posms

**Laiks, vieta:** 2021. gada 16. oktobris, Pļaviņas.

**Organizators:** Aizkraukles novada pašvaldības Pļaviņu novada apvienības pārvalde sadarbībā ar biedrību “Latvijas Tautas Sporta Asociācija”.

**Dalībnieki :** startē ikviens interesents, atbilstoši savām spējām un fiziskajai sagatavotībai.

**Mērķis:** popularizēt skriešanu, nūjošanu un iešanu kā līdzekli veselīga dzīvesveida nodrošināšanā, iesaistīt novada iedzīvotājus un viesus fiziskās aktivitātēs, popularizēt Aizkraukles novadu kā sporta un aktīva dzīvesveida centru.

#### Īpašie noteikumi:

- Organizatori neatbild par sacensību laikā gūtajām traumām;
- Pasākuma vietā organizators nodrošina pirmo medicīnisko palīdzību;
- Pasākums tiks organizēts ievērojot valstī noteiktās prasības un nosacījumus Covid – 19 izplatības ierobežošanai uz Pasākuma norises dienu, Pasākumu dalībnieku pienākums ir ievērot LR normatīvajos aktos noteiktos nosacījumus un organizatoru norādījumus;
- Pasākuma organizatori nepieciešamības gadījumā ir tiesīgi veikt izmaiņas Nolikumā;
- Piesakoties Pasākumam iepriekš vai Pasākuma vietā, dalībnieki piekrīt, ka ir iepazinušies ar Nolikumu un ka viņu sniegtie dati tiks izmantoti Pasākuma organizācijas nodrošināšanai, un apstiprina, ka ir informēti, ka Pasākuma laikā notiks filmēšana un fotografēšana un uzņemtie video un foto materiāli var tikt izmantoti Pasākuma popularizēšanai un sabiedrības informēšanai par Pasākumu un tā norisi;
- Piesakoties Pasākumam iepriekš vai Pasākuma vietā, dalībnieki piekrīt, ka viņu vārdi tiks izvietoti uz Pļaviņu Daugavas promenādes pusmaratona Slavas sienas Daugavas ielā 49, Pļaviņās;
- Par nepilngadīgām personām pilnu atbildību uzņemas viņu likumiskie pārstāvji;
- Sacensības 6+ km, 12+ km, un pusmaratona distancēs nūjošanā notiek kā 2021.gada Latvijas nūjošanas čempionāta 4. posms (nolikums – [www.sportsvisiem.lv](http://www.sportsvisiem.lv));
- **Iepriekšējā pieteikšanās [www.plavinunovads.lv](http://www.plavinunovads.lv) no 2021. gada 27. septembra līdz 2021. gada 12. oktobra plkst. 24.00;**
- Dalībai pasākumam varēs pieteikties arī pasākuma vietā;
- Visi dalībnieki, kas pasākumam būs reģistrējušies iepriekš (līdz 12.10.2021.), saņems personalizētus dalībnieku numurus;

**Pusmaratona trase ir starptautiski sertificēta.**

**Dalība Pasākumā ir bez maksas.**

## **Programma:**

- no plkst. 8.30 līdz plkst. 10.15 numuru izņemšana, jaunu dalībnieku pieteikšanās starta vietā Pļaviņu kultūras centrā, Daugavas ielā 49 (iepriekš pieteikušies skrējēji “Veselības” distancē numurus varēs izņemt līdz plkst. 11.10. Pusmaratona, “Baltijas” un “Latvijas” distancēs iepriekš pieteikušies dalībnieki numurus varēs izņemt līdz plkst. 11.30) ;
- no plkst. 8.30 līdz plkst. 13.20 reģistrācija “Klējpa sunīšu” skrējienam un skrējienam ar suni (tikai pasākuma vietā);
- plkst. 10.30 starts pusmaratona distancē nūjošanā un iešanas sacensībās (Daugavas - Robežu ielas krustojums);
- plkst. 10.45 starts pirmsskolas vecuma bērniem 500m distancē bez laika kontroles;
- plkst. 11.00 starts 1km distancē “Savam priekam” (nūjošana, iešana, skriešana) bez laika kontroles;
- plkst. 11.20 kopējais starts 3km “Veselības distancē” ar laika kontroli skriešanā, bez laika kontroles nūjošanā un iešanā Daugavas ielā 49 (pie Pļaviņu kultūras centra).

### **Dalībnieku grupas “Veselības distancē” (3 km):**

**B** (2014. dz.g. un jaunāki), **SV Jun1** ( 2010.-2013. dz.g.), **SV Jun2** (2006.-2009.dz.g.), **SV Open** (2005. dz. gads un agrāk).

- Plkst. 11.45 starts 21 km Pusmaratona skriešanas distancē (Daugavas – Robežu ielas krustojumā).
- Plkst. 12.00 starts 12 + km “Baltijas” un 6 + km “Latvijas” distancēs (nūjošana, iešana, skriešana) Daugavas ielā 49 (pie Pļaviņu novada kultūras centra).

### **Distanču apraksts.**

**“Latvijas” distance - 6+ km (viens aplis).**

**“Baltijas” distance 12+ km (divi apli).**

**Viens aplis (att.)** – starts Daugavas iela 49 (pa Daugavas ielu Rīgas virzienā), Daugavas iela krustojums ar Raiņa ielu, reversa kustība līdz Daugavas ielai 4, pagrieziens pa labi uz Pļaviņu promenādi, skrējieni gar Daugavas krastu pa Pļaviņu promenādi, līdz Skanstupītei, pagrieziens pa kreisi uz Daugavas ielu, Daugavas iela 49.

## PLAVIŅU DAUGAVAS PROMENĀDES PUSMARATONS 6+ KM, 12+ KM DISTANCES



**Pusmaratona distance (att.)** - starts Robežu – Daugavas ielas krustojumā, līdz Daugavas 49 pa Daugavas ielu, trīs pilni aplī no Daugavas ielas 49 (finiša vietas).

## PLAVIŅU DAUGAVAS PROMENĀDES PUSMARATONS PUSMARATONA DISTANCE 21,0975 KM



Dalībniekiem tiek piedāvāts startēt pēc izvēles 6+ km, 12+ km vai pusmaratona distancēs.

## Dalībnieku grupas.

### Skriešana:

Dzimšanas gads	6+ km	12 + km	21, 0975 km
2002. dz. g. un jaunāki (dalībnieki, kas jaunāki par 18 gadiem, drīkst startēt ar likumīgo pārstāvju piekrišanu)	S, V	SL, VL	SP, VP
2001.-1992. dz.g.	S20, V20	S20L, V20L	S20P, V20P
1991.-1982. dz.g.	S30, V30	S30L, V30L	S30P, V30P
1981.-1972. dz.g.	S40, V40	S40L, V40L	S40P, V40P
1971.-1962. dz.g.	S50, V50	S50L, V50L	S50P, V50P
1961. dz.g. un agrāk	S60, V60	S60L, V60L	S60P, V60P

### Nūjošana:

**Tautas klasē** (6+ km) dalībnieki vīriešu un sieviešu konkurencē, nedalot vecuma grupās.

**Sporta klase** – 21 km distances dalībnieki startē vīriešu un sieviešu konkurencē, trijās vecuma grupās un 10 km distances dalībnieki startē vīriešu un sieviešu konkurencē, četrās vecuma grupās.

Nūjošana sporta klase (10 km)			
Sievietes		Vīrieši	
SN1	1982. dz. gads un jaunākas	VN1	1982. dz. gads un jaunāki
SN2	1981.-1962. dz. gads	VN2	1981.-1962. dz. gads
SN3	1961.-1952. dz. gads	VN3	1961.-1952. dz. gads
SN4	1951. dz.g. un vecākas	VN4	1951. dz.g. un vecāki

Nūjošana sporta klase (21 km)			
Sievietes		Vīrieši	
SN10	1982. dz. gads un jaunākas	VN10	1982. dz. gads un jaunāki
SN20	1981.-1962. dz. gads	VN20	1981.-1962. dz. gads
SN30	1961. dz.g. un vecākas	VN30	1961. dz.g. un vecāki

### **Iešanas sacensības:**

5 km distances dalībnieki startē vīriešu un sieviešu konkurencē vienā vecuma grupā.

10 km un 21 km distances dalībnieki startē vīriešu un sieviešu konkurencē trijās vecuma grupās.

<b>Iešanas sacensību 12+ un 21 km vecuma grupas</b>			
Sievietes		Vīrieši	
SI10	1982. dz. gads un jaunākas	VI10	1982. dz. gads un jaunāki
SI20	1981.-1962. dz. gads	VI20	1981.-1962. dz. gads
SI30	1961. dz.g. un vecākas	VI30	1961. dz.g. un vecāki

*Rezultāti tiks fiksēti, izmantojot elektronisko laika kontroles sistēmu.*

\*Sacensības nūjošanā un iešanā notiek pēc Latvijas Tautas Sporta Asociācijas apstiprinātiem noteikumiem Latvijas čempionātā nūjošanā un iešanas sacensībās. Kontrolaiks pusmaratona distancē 4 stundas.

- **Plkst. 13.30.** – kopējais starts “Mazo sunīšu” jeb “Klējpa sunīšu” 300 m skrējienam (īpašie nosacījumi – saimnieks skrien kopā ar sunīti, sunītim jāatrodas pavadā, sunīša augstums no zemes (muguras augšējā daļa) nedrīkst pārsniegt 35 cm.
- **No plkst. 13.45** - 300 m individuālie skrējieni ar suņiem, kuru augstums no zemes (muguras augšējā daļa) pārsniedz 35 cm (īpašie nosacījumi – saimnieks skrien kopā ar suni, sunim jāatrodas pavadā, saimnieks ar suni stājas organizatoru norādītāja starta vietā tikai pēc pasākuma vadītāja uzaicinājuma).
- **Apbalvošana ap plkst. 15.00.**

### **Apbalvošana:**

Ar medaļām tiks apbalvoti katras dalībnieku grupas 1.- 3. vietu ieguvēji.

### **Pēc apbalvošanas pārsteiguma balvu izloze.**

Izlozē piedalās visi skrējiena, nūjošanas un iešanas sacensību dalībnieki neatkarīgi no uzrādītā rezultāta, kas atrodas izlozes brīdī klātienē (uz vietas).

**Sacensību galvenais tiesnesis:** Rasa Siliņa (rasa.silina@plavinas.lv, tel. Nr. 25661300).