

## **Pavasara skrējiens Lejasciemā.**

### **NOLIKUMS**

#### **MĒRKIS UN UZDEVUMI**

Popularizēt skriešanu kā sportiski aktīvu un veselīgu dzīvesveidu.

Noskaidrot labākos garo distanču skrējējus Gulbenes novadā.

Iesaistīt Gulbenes novada iedzīvotājus .

#### **VIETA UN LAIKS**

Sacensības notiks 2024.gada 24.martā Lejasciema „Sporta aktivitāšu trasē”, Imantas ielā 20,Gulbenes novadā. Starta grupu dalībniekiem plkst.10.30.

#### **SACENSĪBU VADĪBA**

Sporta pārvalde sadarbībā ar SK„Lejasciems”. Galvenais tiesnesis – Valerijs Gabdulļins (t.29486380).

#### **SACENSĪBU DALĪBNIKU UN NORISE**

Aicināti piedalīties ikviens Gulbenes pilsētas un novada iedzīvotājs bez vecuma ierobežojuma, kā arī ikviens Latvijas skriešanas cienītājs.

**SKRĒJIENS** notiks pie „Aktivitāšu trases”.

#### **VECUMA GRUPAS , DISTANCES,STARTA LAIKS**

Jaunietes, sievietes	Jaunieši, vīrieši	Dzimšanas gads	Skrējiena distances garums	Starta laiks
<b>S 7</b>	<b>V 7</b>	2016. gads un jaun.	<b>500 m</b>	
<b>S 10</b>	<b>V 10</b>	2014. -2015.	<b>1000 m</b>	
<b>S 12</b>	<b>V 12</b>	2012. -2013.	<b>2000 m</b>	
<b>S 14</b>	<b>V 14</b>	2010.-2011.	<b>2000 m</b>	
<b>S 18</b>	<b>V 18</b>	2006.-2009.	<b>3000 m</b>	
<b>S</b>	<b>V</b>	1984-2005	<b>3000m</b>	
<b>S1</b>	<b>V1</b>	1983 g.dz. un vec.	<b>2000m</b>	

- Dalībnieks vai viņu pavadošā persona uzņemas pilnu atbildību par dalībnieka veselības stāvokļa atbilstību distances veikšanai un apliecina to ar savu parakstu, saņemot dalībnieka numuru. Skrējiena organizatori nenes atbildību par dalībnieka iespējamām traumām vai nelaimes gadījumiem sacensību laikā.
- Skrējiens vijas pa pļavas taciņu un asfaltētu seguma ceļu.

#### **PIETEIKUMI**

**Pieteikšanās sacensību vietā, Imantas ielā 20,Lejasciemā no plkst. 9.00**

#### **APBALVOŠANA**

Sacensību 1.-3.vietu ieguvēji katrā vecuma grupā skrējienā tiek apbalvoti ar medaļām.

Galvenais tiesnesis:

/V.Gabdulļins/