

N O L I K U M S

2013.gada Ropažu novada tautas sacensībām DISTANČU SLĒPOŠANĀ “Parka aplī”

1. Laiks un vieta.

Sacensības notiek 2013.gada 9.februārī, Ropažu parkā, Ropažos. Ja gaisa temperatūra plkst.10.00 ir zemāka par - 12C°, vai Ropažu parka slēpošanas trase nav izmantojama, sacensības tiek pārceltas uz 23.februāri vai 9.martu.

Sacensību centrs, pulcēšanās, starta vieta un finišs – auto stāvlaukums pie Ropažu novada domes ēkas, Sporta ielā 1.

2. Mērķis un uzdevumi.

Popularizēt distanču slēpošanu Ropažu novada iedzīvotāju vidū.

Veicināt aktīvu dzīvesveidu.

Stiprināt ģimeņu kopīgas sportošanas tradīcijas.

Noskaidrot labākos distanču slēpotājus individuālajās vecuma grupās un aktīvākās slēpotāju ģimenes.

3. Sacensību vadība, trase, informācija par sacensībām.

Sacensības organizē Ropažu novada Sporta centrs un biedrība „Aktīvi vecāki Ropažu novadam”. Sacensību galvenais tiesnesis Mārtiņš Vimba, sacensības tiesā distances tiesneši, laika tiesnesis un brīvprātīgie tiesnešu palīgi. Trases konfigurācija un garums atkarīgi no laika apstākļiem, tehniskajām iespējām trasi sagatavot un sniega segas biežuma.

Informācija par sacensībām: pa tel. 29297104 (Mārtiņš), 29576220 (Evita), arī www.ropazi.lv un www.avrn.lv

Sacensību trase: ~1,2 km garš aplis Ropažu parkā, kas pietiekama svaiga sniega apstākļos tiks sagatavots 2-4 m platumā, to pieblīvējot ar sniega motociklu *Buran*. Sacensības notiek slēpojot brīvajā stilā (organizatori nevar nodrošināt klasikas stila sliedes pieejamību sacensību dienā).

Sacensību centrā būs pieejams biedrības „Aktīvi vecāki Ropažu novadam” distanču slēpošanas inventārs (ierobežots skaits un izmēru ziņā, iepriekš apskatīt iespējams Ropažu Sporta centrā).

4. Sacensību programma. Sacensības notiek **individuālajās** vecuma grupās un „ģimenes stafetes” ieskaitē. Dalībnieku reģistrācija sacensību centrā no 11:00. Dalība sacensībās ir bez maksas.

Iesildīšanās, treniņu iespējas trasē: no 11:00-12:00

Sacensību atklāšana: 12:00

Pirmie starti: no 12:05 (individuālās vecuma grupas, „ģimenes stafetes”)

Apbalvošana: ~ 13:30

5. Dalībnieki. Dalībnieku vecums – sākot ar 2010. dzimšanas gadu. Nepilngadīgajiem nepieciešama vecāku atļauja vai vecāku klātbūtne sacensību laikā. Dalībnieki piesakoties uzņemas pilnu risku par savu veselības stāvokli.

5.1. Individuālās sacensības notiek 6 vecuma un dažādu dzimumu grupās, sekojošās distancēs:

Vecuma grupa	Dalībnieku vecums	Dzimšanas gadi (no-līdz, ieskaitot)	Distance, apli, km*	
			zēni/vīrieši	meitenes/sievietes
1.	3-7 gadi	2006.-2010.	1 mazais aplis, līdz 350 m	
2.	8-11 gadi	2001.-2005.	1 aplis/~1,2 km	1 aplis/~1,2 km

3.	12-16 gadi	1997.-2000.	2 apli/~2,4 km	1 aplis/~1,2 km
4.	17-35 gadi	1978.-1996.	3 apli/~3,6 km	2 apli/~2,4 km
5.	36-50 gadi	1963.-1977.	3 apli/~3,6 km	2 apli/~2,4 km
6.	51 un vecāki	līdz 1962.	1 aplis/~1,2 km	1 aplis/~1,2 km

* *aptuvenais distances garums*

Visām individuālajām grupām masu starts grupas ietvaros. Neliela dalībnieku skaita gadījumā, vairāku grupu starti var tikt apvienoti. 1.-3. vecuma grupas dalībniekiem labas sagatavotības gadījumā atļauts startēt vecākas grupas ieskaitē un distancē (piemēram: 15 gadus vecs zēns drīkst startēt un sastādīt konkurenci grupā līdz 35 gadu vecumam). 5. grupas dalībniekiem atļauts startēt 4. grupas konkurencē, bet 6. grupas dalībniekiem – 5. un 4. grupas konkurencē.

Ja grupā ir pieteikts tikai 1 dalībnieks, grupa tiek pievienota tuvākajai pēc prognozējamā rezultāta.

5.2. "Ģimenes stafete". Komandā 3 vienas ģimenes dalībnieki, vismaz vienam dalībniekam komandā jābūt jaunākam par 18. Distances garums 3 apli (~3,6 km). Katram komandas dalībniekam stafetes ietvaros jāveic 1 aplis. Vērtē ģimenes kopējo laiku distancē. Stafetes pirmajam etapam – masu starts. Etapu veicēju secības izvēle komandas ietvaros – brīva. Dalībnieki, kas startējuši individuālajās distancēs, aicināti startēt arī „ģimeņu stafetes” ieskaitē.

6. Apbalvošana. Tiek apbalvoti 1.vietas ieguvēji katrā individuālajā grupā un 1.-3. vietas ieguvēji „ģimenes stafetē”.

7. Sacensību finansējums.

Trases sagatavošanu (iespēju robežās), tiesnešu darbu nodrošina biedrība „Aktīvi vecāki Ropažu novadam”. Izdevumus, kas saistīti ar apbalvošanu un sacensību reklamēšanu nodrošina Ropažu Sporta centrs.

Izdevumus, kas saistīti ar dalībnieku piedalīšanos (transporta, inventārs, ēdināšana) sacensībās sedz paši dalībnieki. Pati dalība sacensībās ir bez maksas.

8. Pieteikumi.

Ļoti vēlami iepriekšējie pieteikumi līdz 8.februāra plkst. 21.00 uz e-pastu: avrn@avrn.lv. Pieteikumā jānorāda: 1) vārds, uzvārds, 2) dzimšanas gads, 3) individuālā vecuma grupa, kurā startēs. Dalībai „ģimenes stafetē” jānorāda visu 3 dalībnieku 1) vārds, uzvārds, 2) dzimšanas gads, 3) komandas nosaukums.

Sacensību dienā pieteikšanās sacensību centrā: 11:00-11:50.

Dalībnieki paši atbildīgi par savas veselības atbilstību sacensību slodzēm un par savu veselību sacensību laikā. Par nepilngadīgajiem dalībniekiem un viņu veselību atbildību sacensību laikā uzņemas pilngadīga persona, ko apliecina ar parakstu pieteikumā vai iepriekš sagatavo vecāki-vecāku atļaujā!

Nolikumu sagatavoja:

Ropažu Sporta centra vadītāja E.Eglāja

Biedrības „Aktīvi vecāki Ropažu novadam” pārstāvis, sacensību galvenais tiesnesis Mārtiņš Vimba

28.01.2013.