

“Pļaviņu Daugavas promenādes pusmaratons”

Baltijas kauss nūjošanā

Laiks, vieta: 2020. gada 22. augusts, Pļaviņas, Pļaviņu novads.

Organizators: Pļaviņu novada dome sadarbībā ar biedrību “Latvijas Tautas Sporta Asociācija”.

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

Pasākumu atbalsta Odzienes muiža. Visi dalībnieki, uzrādot dalībnieka numuru, saņems 20% atlaidi nakšņošanai Odzienes krogusmājā no 21. uz 22. augustu. Pieteikšanās nakšņošanai <http://odzienasmuiza.lv/>

Mērķis: popularizēt skriešanu un nūjošanu kā līdzekli veselīga dzīvesveida nodrošināšanā, iesaistīt novada iedzīvotājus u viesus fiziskās aktivitātēs, popularizēt Pļaviņu 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 Latvijas nūjošanas čempionāta 2020 2. posms (nolikums - https://sportsvisiem.lv/wp-content/uploads/2020/06/LC_nolikums_2020.pdf);
- **iepriekšējā pieteikšanās www.plavinunovads.lv līdz 2020. gada 18. augusta plkst. 24.00;**
- dalībai pasākumam varēs pieteikties arī pasākuma vietā;
- visi dalībnieki, kas pasākumam būs reģistrējušies iepriekš (līdz 18.08.2020.), 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 novada 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) ;
- plkst.10.30 starts pusmaratona distancē nūjošanā (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, skriešana) bez laika kontroles;
- plkst. 11.20 kopējais starts 3km “Veselības distancē” ar laika kontroli skriešanā, bez laika kontroles nūjošanā Daugavas ielā 49 (pie Pļaviņu novada kultūras centra).

Dalībnieku grupas “Veselības distancē” (3 km):

B 6 (2013. dz.g. un jaunāki), **B 8** (2011.-2012.dz.g.), **SV 10** (2009.-2010.dz.g.), **SV 12** (2007.-2008.dz.g.), **SV JUN** (2006.-2002. dz.g.), **SV Open** (2001. 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, skriešana) Daugavas ielā 49 (pie Pļaviņu novada kultūras centra).

Distanču apraksts.

Viens aplis – 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, skrējiens 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



22.08.2020.

“Latvijas” distance - 6+ km viens aplis.

“Baltijas” distance 12+ km divi apli.

Pusmaratona distance - starts Robežu – Daugavas ielas krustojumā, līdz Daugavas 49 pa Daugavas ielu, trīs pilni apli apli no Daugavas 49.

PLAVIŅU DAUGAVAS PROMENĀDES PUSMARATONS

PUSMARATONA DISTANCE 21,0975 KM



22.08.2020.

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
2001. dz. g. un jaunāki (dalībnieki, kas jaunāki par 18 gadiem, drīkst startēt ar likumīgo pārstāvju piekrišanu)	S, V	SL, VL	SP, VP
2000.-1991. dz.g.	S20, V20	S20L, V20L	S20P, V20P
1990.-1981. dz.g.	S30, V30	S30L, V30L	S30P, V30P
1980.-1971. dz.g.	S40, V40	S40L, V40L	S40P, V40P
1970.-1961. dz.g.	S50, V50	S50L, V50L	S50P, V50P
1960. dz.g. un agrāk	S60, V60	S60L, V60L	S60P, V60P

Nūjošana:

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.

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

Nūjošana sporta klase (10 km)			
Sievietes		Vīrieši	
SN1	1981. dz. gads un jaunākas	VN1	1981. dz. gads un jaunāki
SN2	1980.-1961. dz. gads	VN2	1980.-1961. dz. gads
SN3	1960.-1951. dz. gads	VN3	1960.-1951. dz. gads
SN4	1950. dz.g. un vecākas	VN4	1950. dz.g. un vecāki

Nūjošana sporta klase (21 km)			
Sievietes		Vīrieši	
SN10	1981. dz. gads un jaunākas	VN10	1981. dz. gads un jaunāki
SN20	1980.-1961. dz. gads	VN20	1980.-1961. dz. gads
SN30	1960. dz.g. un vecākas	VN30	1960. dz.g. un vecāki

*Sacensības nūjošanās distancēs notiek pēc Latvijas Tautas Sporta Asociācijas apstiprinātiem noteikumiem Latvijas čempionātā nūjošanā. Kontrola laiks pusmaratona distancē 4 stundas.

Rezultāti tiks fiksēti, izmantojot elektronisko laika kontroles sistēmu.

- Plkst. 13.30. “Mazo sunīšu” jeb “Klēpja 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.
- Plkst. 14.00 - “Dzīvā ķēde” uz Pļaviņu promenādes, kad, tieši tāpat kā pirms 31 gada akcijā “Baltijas ceļš”, aicināsim visus klātesošos veidot “dzīvo ķēdi”, atcerēties, pieminēt un godināt Baltijai tik nozīmīgos notikumus!
- Apbalvošana ap plkst. 14.30.

Apbalvošana:

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

Pēc apbalvošanas pārsteiguma balvu izloze.

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

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