



Apstiprināts:
Latvijas Tautas sporta asociācijas
Valdes sēdē, Rīgā

IEŠANAS SACENSĪBU 2021 NOLIKUMS

1. **Sacensību mērķis:** popularizēt iešanas aktivitātes fiziskās un garīgās veselības saglabāšanai un uzlabošanai, kā arī panākumu gūšanai sporta sacensībās.

2. **Vieta un laiks.** Iešanas sacensības var piedalīties ikviens interesents, kurš ir reģistrējies un saņēmis sacensību numuru. Sacensības notiek 5 posmos:

1.posms	24. jūlijs, Zaķumuiža, Ropažu novads
2.posms	21. augusts, Aglona
3.posms	19. septembris, Jūrmala
4.posms	16. oktobris, Pļaviņas
5.posms	27. novembris, Dobeles

Starts 1., 2., 5. posmam 21 km – plkst. 11:00, 5 km un 10 km – plkst. 12:00.

3. **Sacensību rīkotājs:** Latvijas Tautas sporta asociācija.

4. **Dalība sacensībās:**

- 1) vecuma grupās;
- 2) 5 km distances dalībnieki startē vīriešu un sieviešu konkurencē vienā vecuma grupā;
- 3) 10 km un 21 km distances dalībnieki startē vīriešu un sieviešu konkurencē trijās vecuma grupās.

Iešanas sacensību 10 km un 21 km vecuma grupas			
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

5. **Sacensību noteikumi:**

- 1) Iešanas sacensību dalībnieks izturas ar cieņu un sapratni pret citiem sacensību dalībniekiem un nekavē citus dalībniekus ne fiziski (grūstīšanās, bloķēšana ar ķermeni), ne mutiski, izsakot replikas.
- 2) Iešanas sacensību dalībnieki distancē uzmanās no nūjotājiem, un, ja nepieciešams, atbrīvo viņiem ceļu, paejot malā.
- 3) Sacensību laikā dalībniekam ir piesprausts numurs krūšu rajonā, labi redzamā vietā.
- 4) Apaviem jābūt slēgtiem un ērtiem, apavu zolei nevajadzētu būt pārāk cietai un taisnai, lai var notikt pareizs pēdas svara pārvēliens uz visiem pirkstiem (sporta apavi ir vēlami).
- 5) Ejiet dabiski, pēdai pie zemes pieskaroties ar papēža centru, rullējiet pēdu pāri visai virsmai un atgrūdiešies ar pirkstgaliem. Ejot, viena no pēdām visu laiku saskaras ar zemi (lai nebūtu lidojuma fāze). Soļojot, celim uz mirkli jāiztaisnojas. Pleciem jābūt brīviem, mugurai – taisnai. Rokas var būt saliektas elkoņos 90 grādu leņķī. Ja vēlaties kāpināt iešanas tempu, tas jādara pakāpeniski, izvērtējot savu pašsajūtu pēc iešanas. Sekojiet līdzi, lai elpošanas būtu ritmiska.
- 6) Dalībniekam aizliegts pārvietoties ar skrējiena vai lēciena kustībām.
- 7) Sacensību dzeršanas punktos ir atļauts paņemt ūdeni un padzerties, ejot uz priekšu aptuveni 10 m, bet aizliegts skriet.
- 8) Aizliegts saīsināt trasi, izmantojot īsāku ceļu līdz finišam.

- 9) Dalībnieks ir atbildīgs par savu veselības stāvokli, t.sk. savas veselības un dzīvības apdrošināšanu. Dalībniekiem, kuri ir jaunāki par 18 gadiem, jābūt līdzīgai personai, kas paraksta dalību sacensībās, pirms numura izsniegšanas. Ja dalībnieks ir jaunāks par 18 gadiem, nepieciešama vecāku vai aizbildņa piekrišana. Sacensību organizatori neuzņemas atbildību par dalībnieku iespējamām traumām sacensību laikā.
- 10) Visiem sacensību dalībniekiem obligāti jāievēro ceļu satiksmes drošības noteikumi! Dalībniekiem jāņem vērā, ka transporta līdzekļi var izbraukt uz ceļa no mājām, tīrumiem, pļavām un meža ceļiem. Dalībniekiem ir jābūt īpaši uzmanīgiem, šķērsojot autocelus.
- 11) Maksimālais iešanas laiks 10 km distancē – 2,5 stundas, plkst.14.30 beidzas laika reģistrēšana finiša zonā. Maksimālais iešanas laiks 21 km distancē - 4 stundas, plkst.16.00 beidzas laika reģistrēšana finiša zonā.

6. Dalībnieks tiek brīdināts vai diskvalificēts, ja neievēro sacensību noteikumu 1.–10. punktus

Trases tiesnesim ir tiesības izteikt brīdinājumu vai diskvalificēt dalībnieku. Sacensību laikā dalībnieks var saņemt divus brīdinājumus. Par katru brīdinājumu dalībniekam pie trases finiša laikam tiek pieskaitītas 2 minūtes. Par sacensību noteikumu pārkāpumu, pēc trešā brīdinājuma, dalībnieks tiek diskvalificēts. Par sacensību noteikumu rupju pārkāpumu (piemēram, skriešanu, trases saīsināšanu, sacensību noteikumu 1. punkta neievērošanu) tiesnesis var diskvalificēt sacensību dalībnieku uzreiz, bez brīdinājuma izteikšanas.

7. Vērtēšana

Dalībnieku vērtēšanai tiek izmantota elektroniskā uzskaites sistēma.

Sporta klasē katra posma dalībnieki 10 km un 21 km distancē tiek vērtēti katrā vecuma grupā.

Tautas klasē katra posma dalībnieki vīriešu un sieviešu konkurencē, nedalot vecuma grupās.

Visu posmu rezultāti 5 km (4.posmā - 6 km), 10 km (4.posmā - 12 km) un 21 km distancē tiek apkopoti vienā sezonas kopvērtējuma tabulā.

Ieskaitē tiek vērtēti 4 posmu rezultāti. Augstāku vietu kopvērtējuma tabulā ieņem dalībnieks, kurš ir ieguvis lielāku punktu kopsummu. Vienādas punktu summas gadījumā, augstāku vietu ieņem dalībnieks, kuram ir lielāks posmos piedalīšanās skaits. Vienādu punktu summas un vienādu piedalīšanos posmu skaita gadījumā, augstāku vietu ieņem dalībnieks, kurš ir ieguvis augstāku vietu (punktu skaits) kādā no posmiem.

Sporta klases un tautas klase komandas tiek vērtētas katrā posmā pēc mazākā visu dalībnieku kopējā trasē pavadītā laika. Komandas dalībnieks tiek vērtēts arī individuālajā konkurencē.

Punktu piešķiršanas sistēma 10 km, 5 km distancē:

1.vieta – 100 p.	7.vieta - 45 p.	13.vieta -24 p.	19.vieta - 12 p.	25.vieta - 6 p.
2.vieta - 90 p.	8.vieta - 40 p.	14.vieta - 22 p.	20.vieta - 11 p.	26.vieta - 5 p.
3.vieta - 80 p.	9.vieta - 35 p.	15.vieta - 20 p.	21.vieta - 10 p.	27.vieta - 4 p.
4.vieta - 70 p.	10.vieta - 30 p.	16.vieta - 18 p.	22.vieta - 9 p.	28.vieta - 3 p.
5.vieta -60 p.	11.vieta - 28 p.	17.vieta - 16 p.	23.vieta - 8 p.	29.vieta - 2 p.
6.vieta - 50 p.	12.vieta - 26 p.	18.vieta - 14 p.	24.vieta - 7 p.	30.vieta - 1 p.

Punktu piešķiršanas sistēma 21 km distancē:

1.vieta - 120 p.	7.vieta - 60 p.	13.vieta - 36 p.	19.vieta - 24 p.	25.vieta - 12 p.
2.vieta - 110 p.	8.vieta - 50 p.	14.vieta - 34 p.	20.vieta - 22 p.	26.vieta - 10 p.
3.vieta - 100 p.	9.vieta - 45 p.	15.vieta - 32 p.	21.vieta - 20 p.	27.vieta - 8 p.
4.vieta - 90 p.	10.vieta - 42 p.	16.vieta - 30 p.	22.vieta - 18 p.	28.vieta - 6 p.
5.vieta - 80 p.	11.vieta - 40 p.	17.vieta - 28 p.	23.vieta - 16 p.	29.vieta - 4 p.
6.vieta - 70 p.	12.vieta - 38 p.	18.vieta - 26 p.	24.vieta - 14 p.	30.vieta - 2 p.

8. Apbalvošana

1,2,5 posmos tiks pasniegti diplomu un medaļas.

Sporta klasē tiks apbalvoti posma 1.-3. vietas ieguvēji katrā vecuma grupā.

Tautas klasē tiks apbalvoti posma 1.-3. vietas ieguvēji vīriešu un sieviešu konkurencē.

Sacensību organizatori var piešķirt papildus balvas īpašās nominācijās.

Sezonas kopvērtējumā 1.-3.vietu ieguvēji *sporta klasē* visās vecuma grupās tiks apbalvoti ar rīkotāju un atbalstītāju sarūpētiem diplomiem un īpašām balvām.

3.posmā tiks pasniegtas diplomu, balvas.

9. Dalības maksa un reģistrācija

10 km un 21 km – **6 eiro** par katru 1., 2., 5. posmu.

5 km – **4 eiro** par katru 1., 2., 5. posmu.

Dalības maksa jāpārskaita uz Latvijas Tautas sporta asociācijas bankas kontu **vēlākais vienu dienu pirms pasākuma**, maksājuma mērķī, norādot posma numuru, dalībnieka vārdu un uzvārdu.

Piemērs: “Latvijas Iešanas sacensības ...posms, Vārds Uzvārds”:

Latvijas Tautas Sporta Asociācija

R.n. 40008022133

Uzvaras bulv. 10 Rīga LV 1083

AS ” SEB banka”

Konts: LV04UNLA0050024409762

Kods: UNLALV2X

Dalības maksā iekļauts dalībnieka numurs, rezultātu uzskaitē finišā un kopvērtējumā, pirmā palīdzība sacensību norises vietā, trases marķējums un tiesnešu darbs, sacensību organizatoriskie izdevumi.

Ja dalībnieks atsauc savu piedalīšanos, dalības maksa netiek atmaksāta.

Dalībnieku iepriekšēja reģistrācija veicama mājas lapā www.sporstsvisiem.lv

Elektroniskā reģistrācija beidzas 24 stundas pirms sacensību sākuma.

Reģistrēšanās laiks pirms katra posma tiek izziņots atsevišķi.

11. Protesti

Pretenzijas tiek pieņemtas, dalībniekam iemaksājot 30 eiro drošības naudu, vienas stundas laikā pēc sacensību finiša. Pamatotu pretenziju gadījumā nauda tiek atgriezta.