



IEŠANAS SACENSĪBU 2021 NOLIKUMS

- Sacensību mērķis:** popularizēt iedaņas aktivitātes fiziskās un garīgās veselības saglabāšanai un uzlabošanai, kā arī panākumu gūšanai sporta sacensībās.
- Vieta un laiks.** Iedaņas sacensības var piedalīties ikviens interesents, kurš ir reģistrējies un saņemis sacensību numuru. Sacensības notiek 5 posmos:
 - 1.posms 24. jūlijs, Zaļumuiža, Ropafļu novads
 - 2.posms 21. augusts, Aglona
 - 3.posms 19. septembris, Jūrmala
 - 4.posms 16. oktobris, Paviļņi
 - 5.posms 27. novembris, Dobeles

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

- Sacensību rīkotājs:** Latvijas Tautas sporta asociācija.
- Dalība sacensībās:**
 - 1) vecuma grupās;
 - 2) 5 km distancēs dalībnieki startē vīriešu un sieviešu konkurencē vienā vecuma grupā;
 - 3) 10 km un 21 km distancēs dalībnieki startē vīriešu un sieviešu konkurencē trijās vecuma grupās.

Iedaņas sacensību 10 km un 21 km vecuma grupas			
Sievietes		Vīrieši	
SI10	1982. dz. gads un jaunkādas	VI10	1982. dz. gads un jaunkādas
SI20	1981.-1962. dz. gads	VI20	1981.-1962. dz. gads
SI30	1961. dz.g. un vecākas	VI30	1961. dz.g. un vecākas

5. Sacensību noteikumi:

- Iedaņas sacensību dalībnieks izturas ar cieņu un saprātīgi pret citiem sacensību dalībniekiem un nekavējoties citus dalībniekus ne fiziski (grāstīšana, bloķēšana ar ķermeni), ne mutiski, izsakot replikas.
- Iedaņas sacensību dalībnieki distancē uzmanās no nājošajiem, un, ja nepieciešams, atbrīvo vietas, lai tie varētu pabeigt maršrutu.
- Sacensību laikā dalībniekam ir piesprausts numurs krāsā un rajonā, labi redzamā vietā.
- Apaviem jābūt slēgtiem un rītiem, apavu zolei nevajadzētu būt pārāk cietai un taisnai, lai varētu notikt pareizs pēdas svārstīšanās ritms uz visiem pirkstiem (sporta apavi ir vislabākie).
- Ejiet dabiski, pēdas pie zemes pieskaroties ar pēdas centru, rullējiet pēdu priekšējai virsmai un atgriezieties ar pirkstgaliem. Ejot, viena no pēdām visu laiku saskaras ar zemi (lai nebūtu lidojuma fāze). Soļojot, celim uz mirkli jāiztaisnojas. Pleciem jābūt brīviem, muguram jābūt taisnam. Rokas var būt saliektas elkoņos 90 grādu leņķī. Jāvāļāties kāpināt iedaņas tempu, tas jādarbojas peniski, izvērtējot savu pašsajūtu pēdas iedaņas. Sekojiet līdzi, lai iedaņas būtu ritmiska.
- Dalībniekam aizliegts pārvietoties ar skrējiena vai lēciena kustībām.
- Sacensību dzeršanas punktos ir atļauts paņemt ūdeni un padzerties, ejot uz priekšu aptuveni 10 m, bet aizliegts skriet.
- Aizliegts sākt trasī, izmantojot sākuma līdžu finišam.

- 9) Dal bnieks ir atbildīgs par savu veselības stāvokli, t.sk. savas veselības un dzīvības apdrošināšanu. Dalībniekiem, kuri ir jaunki par 18 gadiem, jābūt līdzi atbildīgai personai, kas paraksta dalību sacensības, pirms numura izsniegšanas. Ja dalībnieks ir jaunkš par 18 gadiem, nepieciešama vecāku vai aizbildņa piekrišana. Sacensību organizatori neuzņemas atbildību par dalībnieku iespējamam traumam sacensību laikā.
- 10) Visiem sacensību dalībniekiem obligāti jāievēro ceļu satiksmes drošības noteikumi! Dalībniekiem jāemvēr, ka transportlīdzekļi var izbraukt uz ceļam, tūrumiem, pavā un meļāciem. Dalībniekiem ir jābūt paīuzmanīgiem, – rsojot autoceļus.
- 11) Maksimālais ieānas laiks 10 km distancē – 2,5 stundas, plkst.14.30 beidzas laika reģistrāna finīāzon. Maksimālais ieānas laiks 21 km distancē – 4 stundas, plkst.16.00 beidzas laika reģistrāna finīāzon.

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 finīālaikam tiek pieskaitātas 2 minūtes. Par sacensību noteikumu pārkāpumu, pācēbrīdinājumu, dalībnieks tiek diskvalificēts. Par sacensību noteikumu rupju pārkāpumu (piemēram, skrieānu, trases sāsinānu, sacensību noteikumu 1. punkta neievēroānu) tiesnesis var diskvalificēt sacensību dalībnieku uzreiz, bez brīdinājuma izteikšanas.

7. Vērtēšana

Dalībnieku vērtānai tiek izmantota elektroniskā uzskaites sistāma.

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

Tautas klasē katra posma dalībnieki vērtāti un sievāu konkurencē, nedalot vecuma grupās.

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

Ieskaitē tiek vērtāti 4 posmu rezultāti. Augstāku vietu kopvērtējuma tabulā iem dalībnieks, kurš ieguvāsi lielāku punktu kopsummu. Vienādas punktu summas gadījumā, augstāku vietu iem dalībnieks, kuram ir lielāks posmos piedānātais skaits. Vienādu punktu summas un vienādu piedānānos posmu skaita gadījumā, augstāku vietu iem dalībnieks, kurš ir ieguvāsi augstāku vietu (punktu skaits) kādā no posmiem.

Sporta klases un tautas klases komandas tiek vērtātas katrā posmā pācēmazākā visu dalībnieku kopējā trasē pavadātajā laikā. Komandas dalībnieks tiek vērtāts ar individuālā konkurencē.

Punktu piešķiršanas sistāma 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 sistāma 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 pieņemt papildus balvas pasākuma nominācijās.

Sezonas kopvērtējuma 1. 3.vietu ieguvēji *sporta klasē* visās vecuma grupās tiks apbalvoti arī kopā ar atbalstītāju sarīptiem diplomiem un pasākuma 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 marķējums, norādot posma numuru, dalībnieka vārdu un uzvārdu.

Piemērs: *Latvijas Ieņēmumu un izdevumu dienests ...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 finiša un kopvērtējuma, pirmā palīdzība sacensību norises vietā, trasas maršruts 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.

Reģistrācijas 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.