



## IEŠANAS SACENSĪBU 2024 NOLIKUMS

1. **Sacensību mērķis:** popularizēt iedzīvotāju fiziskās un garīgās veselības saglabāšanai un uzlabošanai, kā arī panākumu gūšanai sporta sacensībās, veselīga dzīvesveida un fizisko aktivitāšu popularizācijai.

2. **Sacensību norises vieta un laiks:**

Iedzīvotāju sacensības var piedalīties ikviens interesents, kurš ir reģistrējies un saņemjis sacensību numuru. Sacensības notiek 5 posmos:

- |                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| 1. posms - 08. jūnijs     | Ogre                   |
| 2. posms - 13. jūlijs     | Aglona                 |
| 3. posms - 10. augusts    | Tukums                 |
| 4. posms - 21. septembris | Rīga                   |
| 5. posms - 19. oktobris   | Riekstukalns (Baldone) |

**Starts 1., 2., 3., 4., 5. posmam 21 km – plkst. 11:00, 10 km – plkst. 12:00, 5 km – plkst. 12:15**

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

4. **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.

Iešanas sacensību 10 km un 21 km vecuma grupas			
Sievietes		Vīrieši	
SI10	1985. dz. gads un jaunkādas	VI10	1985. dz. gads un jaunkādas
SI20	1984.-1965. dz. gads	VN20	1984.-1965. dz. gads
SI30	1964. dz. g. un vecākas	VN30	1964. dz. g. un vecāki

5. **Sacensību noteikumi:**

- 1) Iedzīvotāju 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.
- 2) Iedzīvotāju sacensību dalībnieki distancē uzmanās no nājošajiem, un, ja nepieciešams, atbrīvo vietas, pārejot malciņus.
- 3) Sacensību laikā dalībniekam ir piesprausts numurs krāsā rajonā, labi redzamā vietā.
- 4) Apaviem jābūt slēgtiem un rītiem, apavu zolei nevajadzētu būt pārāk cietai un taisnai, lai varētu notikt pareizs pēdas svārstu pārvērtiens uz visiem pirkstiem (sporta apavi ir vislabākie).
- 5) Ejiet dabiski, pēdas pie zemes pieskaroties ar pēdas flakcentru, rullējiet pēdu priekšējai virsmai un atgrādieties ar pirkstgaliem. Ejot, viena no pēdām visu laiku saskaras ar zemi (lai nebūtu lidojuma fāze). Soļojot, celim uz mirkli jāiztaisnojas. Pleciem jābūt brīviem, mugurai jābūt taisnai. Rokas var būt saliektas elkošos 90 grādu leņķī. Ja vēlaties kāpināt iedzīvotāju tempu, tas jādara pakāpeniski, izvērtējot savu pašsajūtu pēc iedzīvotāju. Sekojiet līdzi, lai iedzīvotāju būtu ritmiska.
- 6) Dalībniekam aizliegts pārvietoties ar skrējiena vai lēciena kustībām.

- 7) Sacens bu dzer-anas punktos ir atauts paemt deni un padzerties, ejot uz prieku aptuveni 10 m, bet aizliegts skriet.
- 8) Aizliegts satrausti, izmantojot saku cel dz finiam.
- 9) Dalbnieks ir atbildgs par savu veselbas stvokli, t.sk. savas veselbas un dzvbas apdroinanu. Dalbniekiem, kuri ir jaunki par 18 gadiem, jbt l dzi atbildgai personai, kas paraksta dalbu sacensbs, pirms numura izsnieganas. Ja dalbnieks ir jaunks par 18 gadiem, nepiecieama vecaku vai aizbildapiekriana. Sacensbu organizatori neuzemas atbildbu par dalbnieku iespjamtraummsacensbu laik.
- 10) Visiem sacensbu dalbniekiem obligati jievroceusatiksmes drobas noteikumi! Dalbniekiem jemvr, ka transportaldzekivar izbraukt uzceanomjm, rumiem, pamunmeflacieem. Dalbniekiem ir jbt pa-iuzmangiem, rsojot autoceus.
- 11) Maksimlais ieanas laiks 10 km distanc 2,5 stundas, plkst.14.30 beidzas laikareistrana finia zon. Maksimlais ieanas laiks 21 km distanc 4 stundas, plkst.16.00 beidzas laikareistrana finia zon.

#### 6. Dalbnieks tiek brdinats vai diskvalificets, ja neievro sacensibu noteikumu 1.-10. punktu

Trases tiesnesim ir tiesbas izteikt brdinjumu vai diskvalificet dalbnieku. Sacensbu laik dalbnieks var saemt divus brdinjumus. Par katru brdinjumu dalbniekam pie trases finia laikam tiek pieskaitas 2 min tes. Par sacensbu noteikumu prkumu, pcre brdinjuma, dalbnieks tiek diskvalificets. Par sacensbu noteikumu rupju prkumu (piemram, skrieanu, trases satrašanu, sacensbu noteikumu 1. punkta neievroanu) tiesnesis var diskvalificet sacensbu dalbnieku uzreiz, bez brdinjuma izteikanas.

#### 7. Vertesana

Dalbnieku vrtanai tiek izmantota elektronisk uzskaites sistma.

**Sporta klasē** dalbnieki 10 km un 21 km distanc tiek vrtiti katr vecuma grup.

**Tautas klasē** dalbnieki vrieu un sievieu konkurenc, nedalot vecuma grup s.

Visu posmu rezultati 5 km, 10 km un 21 km distanc tiek apkopoti vien sezonas kopvrtjuma tabul.

**Ieskaitē tiek vērtēti 3 posmu rezultāti.** Augstaku vietu kopvrtjuma tabul iem dalbnieks, kurir ieguvis lielaku punktu kopsummu. Vien das punktu summas gadjum, augstaku vietu iem dalbnieks, kuram ir lielks posmos piedalan skaits. Vien du punktu summas un vien du piedalanos posmu skaita gadjum, augstaku vietu iem dalbnieks, kurir ieguvis augstaku vietu (punktu skaits) kd no posmiem.

#### 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. Apbalvosana

**Sporta klasē** ar medam un diplomiem tiks apbalvoti posma 1.-3. vietas ieguvji katr vecuma grup.

**Tautas klasē** ar medam un diplomiem tiks apbalvoti posma 1.-3. vietas ieguvji vrieu un sievieu konkurenc.

Sacensbu organizatori var pieirt papildus balvas pas nomicj s.

## 9. Dalības maksa 1., 2., 3., 4. posmos un reģistrācija

21 km un 10 km ó 10,00 eiro par katru posmu  
5 km ó 7,00 eiro par katru posmu  
2009.g. dzimušie un jauniešas/ki ó 5,00 eiro par katru posmu

### Sacensību dienā:

21 km un 10 km ó 12 eiro  
5 km ó 9 eiro  
2009.g. dzimušie un jauniešas/ki ó 5,00 eiro par katru posmu

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

Piemērs: šLatvijas Ieānas sacensības, 2.posms, *Vārds Uzvārds*.

<u>Latvijas Tautas Sporta Asociācija</u> R.n. 40008022133 Uzvaras bulv. 10, Rīga LV-1048 AS šSEB bankāš Konts: LV04UNLA0050024409762 Kods: UNLALV2X
--

vai

<u>Latvijas Tautas Sporta Asociācija</u> Reģ. Nr. 40008022133 Uzvaras bulvāris 10, Rīga LV 1083 Swedbank AS Konts No LV75HABA0551034016276 Kods HABALV22
---

Dalības maksāiekavēš dalībnieka numurs, rezultātu uzskaitē, pirmāpalīdzības sacensību norises vietā, trasēš maršrūšs un tiesnešu darbs, sacensību organizatoriskie izdevumi.  
*Ja dalībnieks atsauc savu piedalīšanos, dalības maksa netiek atmaksāta.*

**Dalībnieku iepriekšēja reģistrācija** veicama mājas lapā [www.sporstsvisiem.lv](http://www.sporstsvisiem.lv)

Elektroniskā reģistrācija beidzas 48 stundas pirms sacensību sākuma.

## 10. Protesti

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