



## IEŠANAS SACENSĪBU 2025 NOLIKUMS

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

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

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

- |                        |         |
|------------------------|---------|
| 1. posms - 05.aprīlis  | Rīga    |
| 2. posms - 14.jūnijs   | Aglona  |
| 3. posms - 12.jūlijs   | Tukums  |
| 4. posms - 16.augusts  | Ogre    |
| 5. posms - 18.oktobris | Dobeles |

**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 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	1986. dz. gads un jaunākas	VI10	1986. dz. gads un jaunāki
SI20	1985.-1966. dz. gads	VI20	1985.-1966. dz. gads
SI30	1965. dz.g. un vecākas	VI30	1965. 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 atgrūdieties 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 jā dara 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 līdzīgi atbildīgai 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, tūrumiem, pļavām un meža ceļiem. Dalībniekiem ir jābūt īpaši uzmanīgiem, šķērsojot autoceļus.
- 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 laikiem 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** dalībnieki 10 km un 21 km distancē tiek vērtēti katrā vecuma grupā.

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

Visu posmu rezultāti 5 km, 10 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.

#### 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

**Sporta klasē** ar medaļām un diplomiem tiks apbalvoti posma 1.-3. vietas ieguvēji katrā vecuma grupā.

**Tautas klasē** ar medaļām un diplomiem tiks apbalvoti posma 1.-3. vietas ieguvēji vīriešu un sieviešu konkurencē.

Sacensību organizatori var piešķirt papildus balvas īpašās nominācijās.

## 9. Dalības maksa 2., 3., 4., 5., posmos un reģistrācija

21 km un 10 km – 12,00 eiro par katru posmu  
5 km – 8,00 eiro par katru posmu  
2010.g. dzimušie un jaunākas/ki – 5,00 eiro par katru posmu

### Sacensību dienā:

21 km un 10 km – 14,00 eiro  
5 km – 10,00 eiro  
2010.g. dzimušie un jaunākas/ki – 5,00 eiro par katru posmu

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

Piemērs: “Latvijas Iešanas sacensības, 2.posms, *Vārds Uzvārds*”:

Latvijas Tautas Sporta Asociācija
-----------------------------------

R.n. 40008022133
------------------

Uzvaras bulv. 10, Rīga LV-1048
--------------------------------

AS ”SEB banka”
----------------

Konts: LV04UNLA0050024409762
------------------------------

Kods: UNLALV2X
----------------

vai

Latvijas Tautas Sporta Asociācija
-----------------------------------

Reģ.Nr. 40008022133
---------------------

Uzvaras bulvāris 10, Rīga LV 1083
-----------------------------------

Swedbank AS
-------------

Konts No LV75HABA0551034016276
--------------------------------

Kods HABALV22
---------------

Dalības maksā iekļauts dalībnieka numurs, rezultātu uzskaitē, 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](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 finiša. Pamatotu pretenziju gadījumā nauda tiek atgriezta.