

**Rēzeknes novada pašvaldības Izglītības pārvaldes
organizētā stipro skrējiena
„ANČUPĀNU TROKĪS”**

NOLIKUMS

Skrējiena dalībnieki paši ir atbildīgi par savu rīcību un veselību piedaloties skrējienā, jo pastāv risks
gūt traumas!

1. Skrējiena mērķis un uzdevumi.

1.1. Skrējiena mērķis ir popularizēt veselīgu dzīvesveidu un skriešanas kultūru Rēzeknes novada iedzīvotājiem.

1.2. Skrējiena uzdevumi:

1.2.1. veicināt pieaugušo un jauniešu lietderīga brīvā laika pavadīšanas popularizēšanu un aktualizēšanu;

1.2.2. veicināt plašam cilvēku lokam pieejamu izturības sacensību Rēzeknes novadā, kuru galvenais mērķis ir pārbaudīt savu gribasspēku un spēju robežu;

1.2.3. rosināt lokālās piederības apziņas un kopības aktualizēšanu un stiprināšanu jauniešu un pieaugušo vidū.

2. Skrējiena pretendenti.

2.1. Skrējienā var piedalīties Rēzeknes novada un citu novadu iedzīvotāji, kuri skrējiena dienā ir sasnieguši vismaz 16 gadu vecumu.

3. Sacensības.

3.1. Rēzeknes novada stipro skrējienā ir atraktīvas izturības un spēka pārbaudes sacensības brīvā dabā, kas ietver sevī ne tikai skriešanas krosa, bet arī dažādu veiklības un spēka disciplīnas elementus.

4. Skrējiena norise un kārtība.

4.1. Skrējiena norises vieta – Rēzeknes novada Vērēmu pagasts, Ančupānu meža parka atpūtas vieta.

4.2. Skrējiena norises laiks – **9.septembris, plkst. 11:00** (individuālie starti), plkst. **12:30** (komandu starti).

Skrējienā organizē Rēzeknes novada pašvaldības Izglītības pārvalde sadarbībā ar sporta klubu “Magnen”.

4.3. Pieteikšanās kārtība skrējienam:

4.3.1. Skrējienam **var reģistrēties 9.septembrī**, laika posmā no 9:00 – 10:30, norādot vārdu, uzvārdu, dzimšanas datus;

4.3.2. Personīgi parakstoties dalībnieku reģistrācijas lapā skrējiena dalībnieks apliecina, ka:

4.3.2.1. Piedalās sacensībās pēc savas brīvas gribas, apzinoties un izprotot iespējamus riskus, kas ar to saistīti;

4.3.2.2. Apņemas necelt nekāda veida pretenzijas pret sacensību organizatoriem, iespējamo traumu gadījumā, kas radušās paša dalībnieka vainas, apstākļu nenovērtēšanas vai pārslodzes dēļ;

4.3.2.3. Piešķir organizatoram tiesības pašam vai, pilnvarojot trešās personas, uzņemt un izmantot reklāmas kampaņās dalībnieku fotogrāfijas, video un citu skaņu un vizuālās informācijas ierakstus.

4.3.3. **Komandas** (3 vīrieši un 1 sieviete) stipro skrējienam **piesakās līdz 6.septembrim** (ieskaitot), atsūtot dalībnieku sarakstu uz e-pastu: janis.saudins@saskarsme.lv, kā arī uzrādot komandas sarakstu sacensību dienā.

4.3.4. Katram dalībniekam stingri jāseko organizatoru norādēm un norādītā distance jāveic atbilstoši organizatoru noteiktajam, pilnā garumā.

5. Distance

5.1. Sacensības notiek marķētā trasē kurā ir izvietoti gan dabīgie, gan mākslīgi radīti šķēršļi.

5.2. Trases garums ir 6 kilometri, kurā atrodas mākslīgi veidoti un vairāki dabiski šķēršļi.

5.3. Nelabvēlīgu laika apstākļu vai citu objektīvu iemeslu dēļ trase un šķēršļi var tikt mainīti.

5.4. Veicot distanci ņemiet vērā, ka jūsu ekipējums (apģērbs, apavi) var tikt bojāti sacensību laikā.

5.5. Visā skrējiena laikā finiša laukumā atradīsies neatliekamās medicīniskās palīdzība.

5.6. Komandu skrējienā, šķēršļus dalībnieki pārvar pa vienam, distances rezultāts tiek skaitīts finišējot pēdējam komandas dalībniekam.

6. Sodi

6.1. Piecu minūšu sods par izkāpšanu no trases.

6.2. Desmit minūšu sods par šķēršļa neveikšanu.

6.3. Diskvalifikācija:

6.3.1. Par jebkādu nespportisku, rupju izturēšanos vai krāpniecisku darbību;

6.3.2. Ja komanda nefinišē 4 cilvēku sastāvā.

7. Uzvarētāju noteikšana un apbalvošana.

7.1. Kopējais skrējiena balvu fonds – **500 Eur**.

7.2. Uzvarētāju apbalvošana notiek pēc sacensību noslēguma.

7.3. Par skrējiena uzvarētājiem individuālajā startā tiek uzskatīti 1 sieviešu un 1 vīriešu dzimuma pārstāvji, kas balvā saņems “**Ūdens istabu**” - 1 diennakts numuriņa nomu divām personām Ūdenstūrisma attīstības centrā “Bāka”. 2.-3.vietas ieguvējiem paredzētas ŪTAC “Bāka” specbalvas.

7.4. 7.5. Iepriekš pieteiktās komandas cīnās par stipro skrējiena titulu „Trokis četrinīks”. Titulu izcīna 3 komandas, kuras ir uzrādījušas labāko kopējo laiku finišējot visiem 4 komandas dalībniekiem.

3 labākās skrējiena komandas tiks apbalvotas ar kausiem, diplomiem un medaļām, kā arī ar specbalvām.