Apstiprinu:

Dz.Žindiga, Ogres novada sporta centrs

**“Madlienas veselības apļi” 2021**

**NOLIKUMS**

**1.SACENSĪBU MĒRĶIS UN UZDEVUMS:**

* Popularizēt skriešanu kā vienu no vieglatlētikas pamatdisciplīnām;
* Popularizēt veselīgu dzīves veidu;
* Noskaidrot Madlienas pagasta un apkārtnes labākos, pacietigākos un izturīgākos veselības skrējējus..

**2.SACENSĪBU VIETA UN LAIKS:**

Skrējiena laiks piektdienās plkst. 19:00 – 19:30

|  |  |
| --- | --- |
| **mēnesis** | **skrējienu datumi** |
| jūlijs | 2., 9., 16., 23., 30. |
| augusts | 6., 13., 20., 27. |
| septembris | 3., 10., 17., 24. |

 **VIETA –** Madlienas vidusskolas stadions

**3.SACENSĪBU DALĪBNIEKI:**
Sacensībās var piedalīties visi skriet gribētāji.
Skrējēji sacentīsies trijās vecuma grupās:

* 2009.g.dz.un jaunāki zēni un meitenes;
* 2008.-2002.g.dz. zēni un meitenes;
* 2001.-1967.g.dz. vīrieši un sievietes;

**4.SACENSĪBU VADĪBA:**
Sacensības organizē Ogres novada sporta centrs.

Sacensību galvenais tiesnesis Guna Brīvule e-pasts gunabrivule18@gmail.com , tel. 27704780

**5.SACENSĪBU PROGRAMMA:**
30 minūšu skrējiens, kura laikā jāveic pēc iespējas vairāk pilni apļu stadionā.
(Katrs dalībnieks skrien savu spēju līmenī, skrējienu var beigt arī ātrāk)

**6.PIETEIKUMI:**
Pieteikšanās notiek 15 minūtes pirms skrējiena sākuma.

**7.VĒRTĒŠANA UN APBALVOŠANA:**

* Katram dalībniekam tiek skaitīts, cik pilnu apļu noskriets 30 minūšu laikā.
* Labākie skrējēji katrā vecuma grupā sacensību kopvērtējumā tiks apbalvoti ar sporta kausiem un diplomiem.
* Sacensību rezultāti un kopvērtējums būs apskatāms [www.ogressportacentrs.lv](http://www.ogressportacentrs.lv/).
* Sezonas kopvērtējuma apbalvošana 24.septembrī pēc skrējiena.
* Lai pretendētu uz kopvērtējuma balvu, jāpiedalās vismaz 10 no 13 skrējieniem.

**8.IZDEVUMI:**
Sacensību rīkotāji atmaksā rīkošanas izdevumus.

**9.CITI NOSACĪJUMI:**

* **Dalībnieks pats atbildīgs par savu veselības stāvokli izvēlētajai slodzei.**
* **Par nepilngadīgo personu veselības stāvokli un uzvedību atbild bērna vecāki vai aizbildņi.**
* Piesakoties sacensībām, dalībnieki apliecina, ka neiebilst sacensību laikā uzņemto fotogrāfiju izmantošanai publiskajos materiālos.