

## **MĀJSĒDES SKRĒJIENS PAKAĻ VĒJAM**

### **NOLIKUMS**

#### **1. Mērķis un uzdevumi :**

- 1.1 Popularizēt un attīstīt skriešanas tradīcijas kā aktīva un veselīga dzīvesveida sastāvdaļa .
- 1.2 Noskaidrot labākos skrējējus, staigātājus, nūjotājus dažādās vecumposma grupās.
- 1.3 Apkopot kopā noskrieto, noieto kilometru skaitu .

#### **2. Laiks un vieta .**

Sacensības notiek no 08.11.2021- 22.11. 2021.g . jebkurā Latvijas vietā.

#### **3. Sacensību organizatori .**

Ludzas NSS pieaugušo sports kopā ar bērnu sportu.

#### **4. Dalībnieki .**

Ludzas novada sporta skolas audzēkņi sekojošās vecuma grupās:

- 2013.- 2010. g. dzimušie meitenes un zēni
- 2009.- 2005. g. dzimušie meitenes un zēni
- 2004. -2001. g. dzimušie jauniešes un jaunieši

Pieaugušo kategorijā :

- 18.g- 30 g- vīriešu un sievietes
- 30 g. – 45g. – vīrieši un sievietes
- 45 g. un 60g.– vīrieši un sievietes
- 60 g. un vecāki – vīrieši un sievietes

#### **5. Noteikumi**

Dalībnieki skrien, iet, nūjo vienu reizi dienā un kā pierādījumu sūti tajā pašā dienā ekrānšāviņu ar noiето, noskrieto, noiето, maršrutu no izvēlētās sporta programmas uz tālruni 26669776 vai e-pasta adresi

ludza.sports@ludzasnovads.lv, kā arī selfiju pēc veiktā maršruta vai tā laikā ,no jebkuras sporta lietotnes :

- Adidas running
- Nike Run Club
- Map My Run by Under Armour
- Runkeeper
- Running walking Jogging Goals

Nosūtot rezultātu , norādīt vārdu , uzvārdu un kādā vecuma grupā startē. Uzvarēs tie dalībnieki, kuri būs noskrējuši, nostaigājuši, nūjojuši lielāko km skaitu savā vecuma grupā.

## **6. Apbalvošana**

Tiks apbalvoti 1.-3. vietu ieguvēji katrā vecuma grupā ar medaļām un diplomiem, balvām, specbalvām un rezultāti publicēti Facebook, Ludzas novada mājas lapas lietotnē.