



APSTIPRINU:
Ludzas novada Sporta skolas
direktore
E.Fjodorova
05.04.2023.

Pavasara stafešu skrējiens Kārsava-Ludza Nolikums

1. Mērķis un uzdevumi:

- 1.1. Popularizēt veselīgu dzīvesveidu un aktīva brīvā laika pavadīšanu;
- 1.2. Sekmēt iedzīvotāju iesaistīšanu regulārās fiziskās aktivitātēs;
- 1.3. Veicināt skriešanas popularizēšanu novada jaunatnes un citu iedzīvotāju grupu vidū;
- 1.4. Noskaidrot labākos skrējējus.

2. Sacensību vadība:

- 2.1. Sacensības organizē Ludzas novada Sporta skola.
- 2.2. Sacensību norisi vada Ludzas novada Sporta skolas sporta speciālists Andrejs Narnickis un apstiprinātā tiesnešu kolēģija.

3. Sacensību dalībnieki un noteikumi:

- 3.1. Sacensībās var piedalīties visi iedzīvotāji, kuriem to atļauj veselības stāvoklis.
 - 3.2. Sacensības piedalās komandas no 6 vīriešiem un 2 sievietēm (vīriešus drīkst aizvietot ar sievietēm, ka arī vienam cilvēkam skriet dažus etapus).
 - 3.3. Drīkst arī piedalīties individuāli.
- Distances skrējiena maršruts pielikumā kartē.

4. Sacensību vieta un laiks:

- 4.1. Sacensības notiek **04.05.2023.**
- 4.2. Sacensību sākums plkst.11.00. Pulcēšanās: izbraucot no Kārsavas, pie pagrieziena uz Ludzu.

5. Programma:

Stafešu skrējiens no Kārsavas uz Ludzu.

6. Pieteikumi:

Dalībnieki sacensībām var pieteikties līdz 01.05.2023. plkst.10.00.
Komandām kurām nebūs ar ko aizbraukt uz staru, būs organizēts transports.
Ja kādam dalībniekam nebūs komandas, droši varat pieteikties. (komplektēsīm komandas)
Pieteikumus sūtīt uz e-pastu ludza.sports@ludzasnovads.lv
Pieteikumā lūdzam pierakstīt: komandas nosaukumu, komandas sastāvu, vai nepieciešams transports, kontaktpersonas tālruna numurs.

7. Apbalvošana:

Pirmo trīs vietu ieguvēju komandas tiks apbalvoti ar diplomiem un medaļām un dāvanām.
Visi dalībnieki saņem piemiņas balvas.

Kontaktinformācija pa tālruni: 28351822 (Andrejs Narnickis).

Pielikumā: skrējiena maršruta karte.