



APSTIPRINU

Ludzas novada Sporta skolas

direktore

E.Fjodorova

17.01.2023.

**TAUTAS SPORTS.
SOĻU IZAICINĀJUMS.
“CILPO AR SMAIDU”.
NOLIKUMS.**

1. Mērķis un uzdevumi:

- 1.1 Veidot izpratni par veselīga dzīvesveida priekšrocībām un iespējām izvēlēties veselīga dzīves veida ieradumus;
- 1.2 Praktiski iesaistīties daudzveidīgās fiziskajās aktivitātēs atbilstoši savai veselībai un spējām;
- 1.3 Noskaidrot labākos pasākuma dalībniekus dažādās vecumposmu grupās soļošanā un nūjošanā.
- 1.4 Apkopot dalībnieku rezultātus.

2. Laiks un vieta.

Sacensības notiek no 21.01. 2023. – 30.01.2023. g. jebkurā Latvijas vietā.

3. Sacensību organizatori.

Ludzas novada Ciblas sporta speciāliste Ineta Miklucāne.

4. Dalībnieki.

Ludzas novada Mērdzenes, Pušmucovas, Blontu, Zvirgzdenes, Ciblas, Līdumnieku pagastu iedzīvotāji sekojošās vecuma grupās:

- 1.grupa - 2010.g. – 2008.g. dzimušie meitenes un zēni;
- 2.grupa - 2007.g. – 2005.g. dzimušie meitenes un zēni;
- 3.grupa - 2004.g. – 2001.g.- jaunietales un jaunieši;

Pieaugušo kategorijā:

- 4.grupa - 22.g.- 30.g. sievietes un vīrieši;
- 5.grupa - 31.g. – 45.g. sievietes un vīrieši;
- 6.grupa - 46.g. – 60.g. sievietes un vīrieši;
- 7.grupa - 61.g. + sievietes un vīrieši.

5. Noteikumi.

Sacensību dalībnieki soļo vai nūjo vienu reizi dienā un kā pierādījumu sūta tajā pašā dienā ekrānšāviņu ar noieto maršrutu un pievieno selfiju . Sūta uz tālruni **27822104** no izvēlētās sporta lietotnes:

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

Nosūtot rezultātu, norādīt : **Vārdu, uzvārdu , vecuma grupu.**

Uzvarētāji tiks noteikti katrā grupā ar lielāko nostaigāto km skaitu.

6. Apbalvošana.

Tiks apbalvoti 1. – 3. vietu ieguvēji katrā vecuma grupā ar piemiņas balvām.
Rezultāti tiks publicēti Facebook, Ludzas novada mājas lapas lietotnē.