



**Spēka skrējiens “Tālivalža taka 2021”  
“Ķēniņa Tālivalža svētkos”, 14. augustā**

## **NOLIKUMS**

### **1. Skrējiena mērķis un uzdevumi**

- 1.1. Popularizēt aktīvu dzīvesveidu;
- 1.2. Iesaistīt fiziskās aktivitātēs dažāda vecuma dalībniekus;
- 1.3. Skrējiena dalībniekam piedāvāt iespēju pārbaudīt savu gribasspēku un fizisko spēju robežu;
- 1.4. Noskaidrot stiprākos un izturīgākos skrējiena dalībniekus.

### **2. Skrējiena organizators**

- 2.1. Skrējienu organizē Valmieras novada pašvaldība;
- 2.2. Sacensību skrējienu atbalsta un nodrošina norisi ZS 22. kājnieku bataljons;
- 2.3. Sacensības nodrošina Jaunsardzes centrs.

### **3. Laiks, vieta un pieteikšanās.**

- 3.1. Skrējiens notiek Trikātā, pasākuma “Ķēniņa Tālivalža svētki” ietvaros, 14. augustā;
- 3.2. Starta vieta parkā pie Ķēniņa Tālivalža pieminekļa;
- 3.3. Ierašanās un reģistrācija no plkst. 13.30. Starta plkst. 14.00.

### **4. Skrējiena dalībnieki**

- 4.1. Skrējienā var piedalīties ikviens aktīva dzīvesveida cienītājs, kurš sasniedzis 12 gadu vecumu.

### **5. Skrējiena norise**

- 5.1. Dalībniekiem reģistrējoties, tiek izsniegts dalībnieka reģistrācijas numurs un tā stiprinājums;
- 5.2. Dalībnieki šķēršļu skrējienā dodas ar 2 minūšu laika intervālu pieteikšanās secībā;
- 5.3. Kopējais šķēršļu joslas garums apmēram 2000 metri. Tā sevī ietvers gan dabīgos šķēršļus, gan mākslīgi veidotos:

#### **5.3.1. Līšana cauri šķērslim ar ķiveri**

Dalībnieks uzvelk ķiveri, līšus veic apmēram 15 metru distanci zem apmēram 50 centimetru augsta šķēršļa;

#### **5.3.2. Granātas mešana**

Met 500 gramu granātas mērķī. Distance apmēram 7 metri (par katru neiemesto granātu dalībnieka rezultātam pieskaita 30 sekundes);

#### **5.3.3. Skrējiens pa parku**

Dalībnieks pa marķētu trasi veic skrējienu pa Trikātas parku;

#### **5.3.4. “Pārceltuve”**

Dalībnieks pa virvi pārvietojas no viena koka līdz otram pāri gravai;

#### **5.3.5. Šaušana ar airsoft ieroci**

Ar 3 patronām jātrāpa metāla bundžai 10 m attālumā. Ja tas neizdodas, dalībniekam tiek sods 1 minūte (tiek pieskaitīts pie rezultāta);

#### **5.3.6. Ūdens šķērslis**

Dalībnieks uzvelk glābšanas vesti, tad ar virves palīdzību šķērso upi, izpilda uzdevumu, pēc tam ar otru virvi, šķērso upi, novelk drošības vesti un turpina distanci;

#### **5.3.7. Kaujas cirvja mešana**

Dalībnieks met trīs kaujas cirvjus mērķī.(par katru netrāpītu mēģinājumu sods 30 sekundes (tiek pieskaitīts pie rezultāta);

### **5.3.8. Virvju uzdevums**

Dalībnieks pārvar šķērslī pa nostieptu virvi/-ēm. Uzdevums tiek veikts līdz brīdim, kad dalībnieks nepieskaroties zemei to paveic;

### **5.3.9. Apvidus skrējiens pa pilskalnu**

Dalībnieks skrien pa šķēršlotu apvidu pilskalnā;

### **5.3.10. Bruņinieku turnīrs**

Dalībnieks ar vairogu un zobenu veic distanci, vienlaicīgi atvairot naidnieka uzbrukumus.

## **Šķēršļu skrējienā dalībnieki piedalās šādās grupās:**

- **1.grupa:** meitenes (12-16), zēni (12-16)
- **2.grupa:** jaunietes (17-40), jaunieši (17-40)
- **3.grupa:** sievietes (41 un vecākas), vīrieši (41 un vecāki)

## **6. Vērtēšana un apbalvošana**

- 6.1. Par šķēršļu skrējiena uzvarētāju kļūst dalībnieks, kurš/a visātrāk veicis/veikusi distanci savā grupā;
- 6.2. Katras grupas dalībniekus vērtē atsevišķi;
- 6.3. Apbalvo pirmo trīs vietu ieguvējus katrā grupā.

## **7. Personas datu apstrāde**

- 7.1. Piesakoties skrējienam, persona piekrīt savu personas datu apstrādei;
- 7.2. Pasākuma organizators personas datus izmantos tikai pasākuma norises vajadzībām, tajā skaitā dalībnieka publiskai apbalvošanai, pasākuma atspoguļošanai Valmieras novada pašvaldības komunikācijas kanālos;
- 7.3. Dalībnieku personas dati tiks uzglabāti līdz iepriekš minēto mērķu sasniegšanai.