

“FIZ-KUL-TŪRE”

Valmieras novada skriešanas un nūjošanas seriāls

NOLIKUMS**1. VISPĀRĪGIE NOTEIKUMI:**

Šis nolikums nosaka kārtību kādā kārtībā Valmieras novada Sporta pārvalde organizē Valmieras novada skriešanas un nūjošanas seriālu “Fiz-Kul-Tūre” 2025.gadā.

2. MĒRĶI UN UZDEVUMI:

- 2.1. Popularizēt skriešanu un nūjošanu kā visiem pieejamus aktīvas atpūtas un veselību veicinošus sporta veidus Valmieras novadā.
- 2.2. Veicināt saturīgu brīvā laika pavadīšanu, atrast kopīgus draugus un domubiedrus.
- 2.3. Pilnvērtīgs gatavošanās process citiem nozīmīgiem skriešanas un nūjošanas pasākumiem.
- 2.4. Iesaistīt sacensībās uzņēmumus, ģimenes un klases, lai veicinātu aktīvu dzīvesveidu un kopīgu piedalīšanos, attīstītot komandas garu, stiprinot saikni starp dalībniekiem un veicinot veselīgu komandu konkurenci.

3. VADĪBA:

- 3.1. Skriešanas un nūjošanas seriālu “Fiz-Kul-Tūre” organizē Valmieras novada Sporta pārvalde.
- 3.2. **Kontakpersonas:** Valmieras novada Sporta pārvaldes sporta organizatore **Diāna Krastiņa** (tālrunis: 20264676, e-pasts: diana.krastina@valmierasnovads.lv) un Valmieras novada Sporta pārvaldes vadītāja vietniece, sporta organizatore **Elīna Karlivāne** (tālrunis: 25971154, elina.karlivane@valmierasnovads.lv).

4. LAIKS UN VIETA:**4.1. PAVASARA NORISE:**

Norise	Norises datums	Norises vieta	Distances īsais apraksts
Skriešanas, nūjošanas aplī	7.maijs	SKAŅAISKALNS (https://maps.app.goo.gl/ZsixestYcTC5Ef488)	Brīvais starts no plkst. 17.00 - 19.00 (identu izsniegšana no plkst. 16.00).
Skriešanas, nūjošanas aplī	14.maijs	KOŅU KALNS (https://maps.app.goo.gl/QV98WH7FG5vmKU7VA)	Atkarībā no vecuma grupas dalībnieki skrien/nūjo noteiktā laika limita ietvaros 1 – 2 km aplū distancē. Tiks skaitīti katra dalībnieka pilni noskrietie/nonūjotie aplī.
Skriešanas, nūjošanas aplī	21.maijs	SIETIŅIEZIS (https://maps.app.goo.gl/6gm1ZVBGdUHvUHNz8)	
Skriešanas, nūjošanas aplī	28.maijs	SLĀŽI, Strenči (https://maps.app.goo.gl/cmKAmP9bbTjtk2nu6)	
Skriešanas, nūjošanas aplī	4.jūnijs	MAZAIS ANSIS, Rubene (https://maps.app.goo.gl/vRxntnjJBXDqnNQS6)	

4.2. RUDENS NORISE:

Norise	Norises datums un laiks	Norises vieta	Distances īsais apraksts
Velo pārgājiens	27.septembri, plkst. 11.00	Starta/finiša punkts VEIKALS "EŽI", Valmierā	Sīkāka informācija tiks publicēta pirms rudens sezonas sākuma.
Velokross	4.oktobris, plkst. 11.00	DĪVALIŅA PĻAVAS Valmiera	

5. DALĪBNIEKI:

- 5.1. Startē ikviens interesents, atbilstoši savām spējām un fiziskajai sagatavotībai.
- 5.2. Dalībnieki paši atbild par savu veselības stāvokli, par nepilngadīgo personu veselības stāvokli atbild viņu likumīgie pārstāvji.
- 5.3. Apstiprinot bērna vai audzēkņa dalību sacensībās vecāki vai pārstāvji, atsakās no jebkādu pretenziju izvirzīšanas organizatoram vai citām pasākuma organizēšanā iesaistītām personām pēc iespējama nelaimes gadījuma vai materiālo zaudējumu rašanās un necīnās par zaudējumu atgūšanu tiesas ceļā.
- 5.4. Organizatori neatbild par sacensību laikā iegūtām traumām.
- 5.5. Piesakoties sacensībām, dalībnieki apliecina, ka piekrīt sacensību laikā uzņemto fotogrāfiju un videomateriālu izmantošanai sacensību organizatoru vajadzībām.

6. PIETEIKŠANĀS:

- 6.1. Pieteikšanās pavasara (skriešanas/nūjošanas) sezonai [ŠEIT](#) līdz katra posma iepriekšējās dienas plkst. 13.00 vai sacensību norises vietā no plkst. 16.00.
- 6.2. Pieteikšanās tiks izsludināta aptuveni mēnesi pirms katras sezonas sākuma.

7. DISTANCES, DALĪBNIEKU VECUMA GRUPAS, DALĪBAS MAKSA:

- 7.1. Distances marķētas ar norādēm, brīdinājuma zīmēm un pamanāmiem elementiem.
- 7.2. Sportiskās aktivitātēs norisināsies gan pilsētas, apdzīvotas vietas vidē, gan meža takās un pļavās ar dabīgiem šķēršļiem un dažādiem reljefiem.
- 7.3. Visu vecuma grupu dalībnieki atkarībā no konkrētā posma - skrien, nūjo pa vienu vai dažādām distancēm noteiktā laika limita ietvaros.
- 7.4. Dalībnieka vecuma grupas:

7.4.1. skriešana:

Dzimšanas gads	Grupa		Kontrollaiks
2018. gadā dzimušie/ -ās un jaunāki/ -as	S7	V7	30 min
2015. - 2017. dzimšanas gads	S10	V10	
2013. – 2014. dzimšanas gads	S12	V12	
2010. – 2012. dzimšanas gads	S15	V15	
2007. – 2009. dzimšanas gads	S18	V18	60 min
1986. – 2006. dzimšanas gads	S	V	
1971. – 1985. dzimšanas gads	S40	V40	
1961. – 1970. dzimšanas gads	S55	V55	
1960.gadā dzimušie /-ās un vecāki/-as	S65	V65	

7.4.2. nūjošana:

Dzimšanas gads	Grupa		Kontrollaiks
Līdz 1961.gadā dzimušie /-ās	S1	V1	60 min
1960.gadā dzimušie /-ās un vecāki/-as	S2	V2	

7.4.3. "Fiz-kul-Tūre" normatīvi:

- 7.4.3.1. atspiešanās uz kastes;
- 7.4.3.2. kāpiens kalnā.

7.5. Dalības maksas veikšana notiek sacensību vietā, dalības maksa iemaksājama skaidrā naudā. **Dalības maksa:**

Vecums	Dzimšanas gads	Dalības maksa	
		1 posmam	5 posmiem (abonaments)
Bērni līdz 12 g.v.	2013.g. un jaunākas/-i	BEZMAKSAS	BEZMAKSAS
Jaunieši no 13 g.v. līdz 17 g.v.	2008. – 2012.	BEZMAKSAS	BEZMAKSAS
Jaunieši/pieaugušie no 18 g.v.	1961. – 2009.	3,00 EUR	9,00 EUR
Veterāni/seniori (65+)	1960.g. un vecākas/-i	2,00 EUR	6,00 EUR

8. SACENSĪBU NORISE:

- 8.1. Apļu laika kontroles uzskaitē tiks izmantota bezkontakta SPORTident atzīmēšanās iekārta SIAC.
- 8.2. Apļu distances laika atskaite tiek uzsākta, šķērsojot STARTA līniju. Apļa laiks un to skaits tiek uzskaitīts automātiski, šķērsojot līniju ar atzīmi NĀKAMAIS APLIS. Finišējot pēdējā apļa laiks, apļu skaits tiek uzskaitīts automātiski un konkrētās distances laika tiek uzskaitīts, šķērsojot līniju ar atzīmi FINIŠS. Konkrētas distances kopējais pavadītais laiks tiek fiksēts šķērsojot līniju ar atzīmi FINIŠS.
- 8.3. Apļu formāta posmos ar laika limitu, dalībnieks pats seko pavadītajam laikam distancē uz pulksteņa starta vietā.
- 8.4. Tiek fiksēti pilnie veikti apļi dalībnieku grupas noteiktajā laika limitā skriešanas, nūjošanas distancēs.
- 8.5. Ierobežots ir maksimālais laika limits, t.i. var skriet, nūjot īsāku laika posmu nekā noteikts konkrētajai vecuma grupai, bet pārsniedzot noteikto maksimālo laika limitu - tas netiek ņemts vērā.
- 8.6. Organizatoru SPORTident jānodod sekretariātā pēc iespējas ātrāk pēc finišēšanas.
- 8.7. Atkārtoti šķērsojot finiša līniju, dalībnieks saņem pēdējo šķērsošanas laiku un vietu rezultātos!

9. VĒRTĒŠANA UN APBALVOŠANA:

PAVASARA SEZONĀ:

9.1. Individuālais vērtējums:

- 9.1.1. Posma uzvarētāja noteikšanai tiek ņemti vērā sekojoši nosacījumi (prioritārā secībā): lielākais veiktais apļu skaits; pie vienāda veikto apļu skaita tiek vērtēts īsākais pavadītais laiks trasē.
- 9.1.2. Dalībnieks par katrā posmā iegūto vietu saņem punktus (1.v. – 1000 p., 2.v. – 900 p., 3.v. – 800 p., 4.v. – 770 p., 5.v. – 740., 6.v. – 710 p., 7.v. – 680 p., 8.v. – 650 p., 9.v. – 620 p., 10.v. – 590, 11.v. – 560, 12.v. – 530, katra nākamā vieta – par 10 punktiem mazāk (piem., 13.v. – 520, 14.v. – 510).
- 9.1.3. Lai ieņemtu vietu pavasara sezonas kopvērtējumā dalībniekam jāpiedalās vismaz 3 posmos, dalībniekiem, kuri pretendē uz godalgotu vietu kopvērtējumā, **jāpiedalās seriāla noslēdzošajā posmā.**
- 9.1.4. Kopvērtējumā tiek iekļauta dalībnieka 3 labāko posmu punktu summa. Augstāku vietu izcīna dalībnieks, kurš 3 labākajos posmos ieguvis visaugstākos punktus. Vienāda punktu skaita gadījumā augstāku vietu nosaka pēdējās posma rezultāts.
- 9.1.5. Pavasara sezonā 1. – 3. vietu ieguvēji katrā vecuma grupā atbilstoši nolikumam sievietēm un vīriešiem konkurencē tiks apbalvoti ar piemiņas balvām.
- 9.1.6. Dalībniekiem, kuri piedalīsies vismaz trīs posmos pavasara sezonā būs iespējams iegūt **Sporta apavus no MySport 150 EUR vērtībā.**

- 9.1.7. Kopvērtējuma apbalvošanas un sporta apavu uzvarētāja Pavasara sezonas apbalvošana un uzvarētāju noteikšana notiks noslēguma posmā - 4.jūnijā.
- 9.1.8. Dalībniekiem, kuri piedalīsies visos 2025. gada "Fiz-Kul-Tūre" posmos pavasara sezonā, kopā 5 posmos, tiks apbalvoti ar piemiņas suvenīriem un būs iespējams iegūt **fizioterapijas centra "ALAKRIS" dāvanu kartes** (www.alakris.lv). Uzvarētāja noteikšana notiks 2025. gada noslēguma posmā Rubenē, krodziņa "Mazais Ansis" teritorijā 4.jūnijā.
- 9.1.9. "FizKulTūre normatīvu" uzvarētāji sieviešu un vīriešu konkurencē iegūs **2 mēnešu abonementu Spēka zonā**. Uzvarētāja noteikšana notiks 2025. gada noslēguma posmā Rubenē.

9.2. Komandu vērtējums

- 9.2.1. **Dalībniekiem ir iespēja pieteikt komandu trīs dažādās kategorijās: organizācija/uzņēmums** sastāv no 5 līdz 16 dalībniekiem, kas ir no viena uzņēmuma vai sporta komandas. Neatkarīgi no kopējā dalībnieku skaita komandā tiek ņemti vērā **5 dalībnieku rezultāti posmā**.
- 9.2.2. Ģimene sastāv no 3 līdz 8 cilvēkiem, kas ir no vienas ģimenes, t.sk. brālēni, māsīcas u.c. vienas dzimtas pārstāvji. Neatkarīgi no kopējā dalībnieku skaita komandā tiek ņemti vērā **3 dalībnieku dalība posmā**.
- 9.2.3. Klase sastāv no 5 līdz 8 dalībniekiem, kas ir no vienas klases. Neatkarīgi no kopējā dalībnieku skaita komandā tiek ņemti vērā **5 dalībnieku dalība posmā**.
- 9.2.4. Lai ieņemtu vietu pavasara sezonas kopvērtējumā **organizācijām/uzņēmumiem un klasēm, kas startē zem viena nosaukuma, jāpiedalās vismaz 3 posmos, komandas, kuras pretendē uz godalgotu vietu kopvērtējumā, jāpiedalās seriāla noslēdzošajā posmā**.
- 9.2.5. Katrs dalībnieks var piedalīties tikai vienā komandā, tomēr viņa rezultāti tiek vērtēti arī individuāli, neatkarīgi no komandas kopējā snieguma. Tas nozīmē, ka dalībnieki tiek apbalvoti ne tikai par komandas sasniegumiem, bet arī par saviem individuālajiem rezultātiem, kas dod iespēju iegūt balvas un atzinību par individuālu sniegumu sacensībās.
- 9.2.6. Ģimenēm, kuras piedalījušās vismaz trīs posmos pavasara sezonā būs iespēja iegūt **Valmieras Peldbaseina kompleksa dāvanu karti**, kuru varēs izmantot kopīgām aktivitātēm.
- 9.2.7. Uzņēmumiem, kas piedalīsies vismaz trīs posmos pavasara sezonā būs iespēja **2h bez maksas izmantot sporta un kultūrvietas "KVARC"** (Vanagu ielā 4, Valmiermuižā) pakalpojumus, tostarp pludmales volejbolu un tenisu, biljardu, galda tenisu un šautriņas.
- 9.2.8. Klasēm, kas piedalīsies vismaz trīs posmos pavasara sezonā būs iespēja iegūt jaunu pieredzi - **iepazīt J.Daliņa vieglatlētikas manēžu** un pārbaudīt savas fiziskās spējas pie izbijušā **daudzcīņnieka Reiņa Krēgera**, kā arī iespēju klasei saņemt trenera grāmatu.

10. ĪPAŠIE NOTEIKUMI:

- 10.1. Ja dalībnieks kaut vienā aplī saīsinās distanci, viņa rezultāts tiks anulēts.
- 10.2. Organizatora SPORTident nozaudēšanas vai nenodošanas gadījumā sods ir 60.00 EUR.
- 10.3. Sacensību laikā uzņemtas fotogrāfijas sacensību organizatori drīkst izmantot pašreklāmas materiālos bez saskaņošanas ar tajās redzamajiem cilvēkiem.
- 10.4. Sacensību organizatori ir tiesīgi veikt izmaiņas un papildinājumus nolikumā, informējot par to www.valmierasnovads.lv.

11. PERSONAS DATU AIZSARDZĪBA:

- 11.1.** Piesakoties sacensībām, dalībnieks piekrīt savas personas datu apstrādei sacensību organizēšanas vajadzībām. Sacensību rezultātu objektīvai nodrošināšanai ir nepieciešams norādīt dalībnieka vārdu, uzvārdu, dzimumu, dzimšanas datus un izvēlēto distanci. Citi dati iesniedzami brīvas izvēles kārtībā.
- 11.2.** Publiski redzamajā starta sarakstā un rezultātos ir redzams dalībnieka vārds, uzvārds, dzimšanas gads, dalībnieka grupa, starta numurs, komanda. Ja dalībnieks nevēlas tikt uzrādīts publiski redzamajos sarakstos, viņam par to jāinformē sacensību organizators uz e-pastu: diana.krastina@valmierasnovads.lv. Šajā gadījumā publiski redzamajos sarakstos dalībnieks tiks norādīts kā "Anonīms". Anonīms dalībnieks nevar pretendēt un atsakās no jebkādam balvām, kas tiek pasniegtas sacensību dalībniekiem.
- 11.3.** Jebkurā brīdī sacensību dalībniekam ir iespēja pieprasīt dzēst vai veikt labojumus savas personas datus.
- 11.4.** Sacensību dalībnieki, piesakoties sacensībām, piekrīt sacensību laikā uzņemto foto un videomateriālu izmantošanai sacensību organizatora vajadzībām.