

SKRIEŠANAS UN PĀRGĀJIENA SACENSĪBAS "TRĪS TILTI" NOLIKUMS

1. Skriešanas un pārgājienu sacensību mērķis:

- 1.1. veicināt skriešanas un pārgājienu popularitāti kā veselīga un sportiska dzīves veida sastāvdaļu.
- 1.2. noteikt labākos skrējējus dažādās distancēs un vecuma grupās.

2. Uzdevumi:

- 2.1. pulcēt kopā drosmīgākos skriešanas un pārgājienu entuziastus;
- 2.2. veicināt fizisko aktivitāšu pieņemšanu ģimenēs, socializēties, tādā veidā stiprinot ne tikai savu fizisko veselību, bet arī garīgo veselību.

3. Vieta un laiks:

- 3.1. pie Valtenberģu muižas, Mazsalacā, Valmieras novadā;
- 3.2. **2025. gada 28. jūnijs plkst.11.00.**

4. Vadība:

- 4.1. skriešanas un pārgājienu sacensības "TRĪS TILTI" organizē biedrība "Daba mūs sauc", sadarbībā ar Valmieras novada pašvaldību.
- 4.2. par sacensību organizēšanu atbildīgās personas: sporta komandas "Daba mūs sauc" pārstāvji: Druvis Ruciņš 28446083, Diāna Krastiņa 20264676.

5. Distances:

- 5.1. mazo ģiparu (līdz 7 gadiem) distance līdz 200 m;
- 5.2. bērnu (līdz 10 gadiem) distance līdz 1 km;
- 5.3. veselības distance skriešanā un pārgājienu līdz 6 km;
- 5.4. sporta distance skriešanā līdz 12 km.

6. Dalībnieki:

- 6.1. sacensības ir individuālas;
- 6.2. startē ikviens interesents atbilstoši savām spējām un sagatavotībai;
- 6.3. katrs dalībnieks uzņemas pilnu atbildību par savu veselības stāvokļa atbilstību distances veikšanai un apliecina to, reģistrējoties. Sacensību organizatori nenes atbildību par dalībnieku iespējamām traumām vai nelaimes gadījumiem sacensību laikā. Par nepilngadīgo personu veselības stāvokli atbild viņu likumīgie pārstāvji.
- 6.4. sacensību dalībniekiem nav noteikts obligātais ekipējums, bet rekomendējam apģērbties atbilstoši laika apstākļiem;
- 6.5. pārgājienu distances dalībnieki - var nūjot ar nūjām vai soļot bez nūjām;
- 6.6. dalībnieku vecuma grupas un distances:

6.6.1. **veselības distance skriešanā** dalībnieki tiek iedalīti 7 vecuma grupās, *ar laika kontroli:*

Sievietes		Vīrieši	
S10	2015.gads un jaunākas	V10	2015.gads un jaunāki
S12	2013.-2014.gads	V12	2013.-2014.gads
S17	2008.-2012.gads	V17	2008.-2012.gads
S25	2000.-2007.gads	V25	2000.-2007.gads
S35	1990.-1999.gads	V35	1990.-1999.gads
S	1976.-1989.gads	V	1976.-1989.gads
S50	1975.gads un vecākas	V50	1975.gads un vecāki

6.6.2. **veselības distance pārgājienā** dalībnieki tiek iedalīti 2 vecuma grupās, *ar laika kontroli:*

Sievietes		Vīrieši	
SN	1976.gads un jaunākas	VN	1976.gads un jaunāki
SN2	1975.gads un vecākas	VN2	1975.gads un vecāki

6.6.3. **sporta distance skriešanā** dalībnieki tiek iedalīti 5 vecuma grupās, *ar laika kontroli*:

Sievietes		Vīrieši	
SP17	2008.-2012.gads	VP17	2008.-2012.gads
SP25	2000.-2007.gads	VP25	2000.-2007.gads
SP35	1990.-1999.gads	VP35	1990.-1999.gads
SP	1989. gadi un vecākas	VP	1989.gadi un vecāki

6.6.4. laika kontroles uzskaitē tiks izmantota bezkontakta SPORTident atzīmēšanās iekārta SIAC;

6.6.5. organizatoru SPORTident jānodod sekretariātā pēc iespējas ātrāk pēc finišēšanas;

6.6.6. skriešana un pārgājiena sacensības notiks pa dažāda seguma ceļiem (asfalts, lauku ceļi ar grants segumu, meža takas);

6.6.7. dalībnieki katrā distancē dodas ar kopējo startu, nūjotāji startē no aizmugures, sacensību pirmajos metros dodot priekšroku skrējējiem un ļaujot dalībniekiem izretoties atbilstoši viņu fiziskajai sagatavotībai;

6.6.8. sacensību trases ir marķētas ar norādēm un brīdinājuma informāciju.

7. Programma:

7.1. plkst.10:00-10:50 pēdējā brīža reģistrācija, numuru un laika uzskaites čipu izsniegšana;

7.2. plkst.11:00 starts mazo ķiparu distancei, bez laika kontroles;

7.3. plkst.11:10 starts bērnu distancei, bez laika kontroles;

7.4. plkst.11:20 starts veselības un sporta distancei skriešanā un pārgājienā, *ar laika kontroli*;

5.3. ap plkst.13:00 apbalvošana.

8. Pieteikšanās uz sacensībām un dalības maksa:

8.1. dalībnieku pieteikšanās elektroniski [šeit](#) līdz **27.06.2025. plkst.12.00**

8.2. dalībniekiem būs iespējams pieteikties uz vietas sacensību dienā no plkst. 10:00 līdz plkst. 10:50.

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

Dalībnieka vecums	Dalības maksa
2013. gads un jaunāki	3 EUR
2008.-2012.	6 EUR
2007.-1966.	12 EUR
1965. gads un vecāki	6 EUR

9. Apbalvošana:

9.1. mazo ķiparu un bērnu distances katrs finišējošais dalībnieks saņems piemiņas medaļu un salduma našķi;

9.2. tiks apbalvoti 1.- 3. vietu ieguvēji sievietes un vīrieši katrā vecuma grupā gan veselības, gan sporta distancē skriešanā un pārgājienā ar medaļu un salduma našķi;

9.3. veselības un sporta distances 1.-3.vietu ieguvēji absolūtajā kopvērtējumā skriešanā tiks apbalvoti ar sporta veikala MySport dāvanu kartēm.

9.4. ar pārsteiguma balvām tiks apbalvoti vairāki veiksmīgie finišējušie dalībnieki veselības un sporta distancē, kuri būs ieradušies uz apbalvošanu.

9.5. pēc veiktās distances dalībniekiem būs iespējams veldzēt slāpes ar dzērienu un atjaunot enerģiju ar biedrības "Daba mūs sauc" sagatavotiem našķiem.

10. Īpašie noteikumi:

10.1. dalībnieki un viņu līdzjutēji ir informēti un neiebilst, ka sacensību laikā viņi tiek fotografēti, un ka pastāv iespējamība, ka fotoattēli tiks izmantoti sporta un pasākuma publicitātes aktivitātēs biedrības "Daba mūs sauc" Facebook kontā un Valmieras novada mājaslapā.

10.2. dalībniekiem lūdzam nepiesārņot dabu trases teritorijā un ar cieņu izturēties pret apkārtējo vidi;

- 10.3.sacensības notiek pie daļēji ierobežotas transporta kustības;
- 10.4.visiem sacensību dalībniekiem obligāti jāievēro ceļu satiksmes drošības noteikumi;
- 10.5.čipa nozaudēšanas vai nenodošanas gadījumā sods jauna identa iegādei – 65 EUR.

11. Personas datu apstrāde:

- 11.1.piesakoties sacensībām, dalībnieki piekrīt, ka viņu vārds, uzvārds tiks publicēts sacensību rezultātos publiskai apskatei sacensību centrā un internetā;
- 11.2.ja dalībnieks nevēlas, lai viņa vārds un uzvārds parādās rezultātos, viņam par to ir jāinformē organizators;
- 11.3.piesakoties sacensībām, dalībnieki apliecina, ka piekrīt sacensību laikā uzņemto fotogrāfiju un videomateriālu izmantošanai sacensību organizatoru vajadzībām.