

## Nolikums Skrējiens „Rembates aplis – 2023”

### **Mērķis un uzdevumi:**

- Popularizēt skriešanu kā vienu no vieglatlētikas pamatdisciplīnām.
- Popularizēt veselīgu dzīves veidu Ogres novadā.
- Noskaidrot labākos skrējējus individuāli, un labākās komandas kopvērtējumā.

### **Vieta un laiks:**

Sacensības notiks 2023.gada 18. novembrī Rembates pagastā, plkst. 12.00, starts – pie Rembates pagasta pārvaldes. Dalībnieku reģistrācija un numuru saņemšana- no 10.00 līdz 11.45.

### **Vadība:**

Sacensības organizē Ogres novada sporta centrs sadarbībā ar Rembates pagasta pārvaldi.

Sacensību galvenā tiesnese – Agita Kaļva.

### **Sacensību programma:**

Sacensības notiek divās distancēs – **3 km (mazais aplis)** un **10.8 km (lielais aplis)** sekojošās vecuma grupās:

#### **3 km distancē:**

10 gadi un jaunāki (2013.dz.g.) – zēni V10/3 meitenes S10/3  
11 – 12gadi (2012. – 2011.dz.g.) – zēni V12/3 meitenes S12/3  
13 – 14gadi (2010. – 2009.dz.g.) – zēniV14/3 meitenes S14/3  
15 - 18gadi (2008. – 2005.dz.g.) – jauniešiV18/3 jaunietes S18/3  
19 – 29gadi (2004. – 1994.dz.g.) – vīrieši V/3 sievietes S/3  
30 – 39gadi (1993.– 1984.dz.g.) – vīrieši V30/3 sievietes S30/3  
40 – 49gadi (1983.– 1974.dz.g.) – vīrieši V40/3 sievietes S40/3  
50 – 59gadi (1973.– 1964.dz.g.) – vīrieši V50/3 sievietes S50/3  
60 – 69gadi (1963.-1954.dz.g.) – vīrieši V60/3 sievietes S60/3  
70 + (1953.g.dz.un vecāki) – vīrieši V70/3 sievietes S70/3

#### **10,8km distancē:**

13 – 14gadi(2010. – 2009.dz.g.) – jaunieši V14/10 jaunietes S14/10  
15 - 18gadi(2008. – 2005.dz.g.) – jauniešiV18/10 jaunietes S18/10  
19 – 29gadi (2004. – 1994.dz.g.) – vīrieši V/10 sievietes S/10  
30 – 39gadi (1993.– 1984.dz.g.) – vīrieši V30/10 sievietes S30/10  
40 – 49gadi (1983.– 1974.dz.g.) – vīrieši V40/10 sievietes S40/10  
50 – 59gadi (1973.– 1964.dz.g.) – vīrieši V50/10 sievietes S50/10  
60 + (1963.g.dz.un vecāki) – vīrieši V60/10 sievietes S60/10

**Dalībniekiem, kuri ir jaunāki par 14 gadiem (ieskaitot) un vēlas startēt 10,8 km distancē, pirms skriešanas būs nepieciešams uzrādīt vecāku vai trenera**

**rakstisku atļauju startēt. Dalībnieks izcīna vietu startējošā vecuma grupā pēc uzrādītā rezultāta un komanda saņem attiecīgi paredzētos punktus.**

**Vērtēšana un apbalvošana:**

Individuālos uzvarētājus visās vecuma grupās apbalvo ar medaļu un diplomu, **lielajā aplī** - 1.-3. absolūti labāko rezultātu uzrādītājus gan vīriešiem, gan sievietēm – **ar dāvanu kartēm (100,75,50EUR)**. Visi finišējušie sacensību dalībnieki piedalās „**lielās balvas**” izlozē, un pārsteiguma balvas izlozē.

Komandu vērtējumā vērtē 16 labākos rezultātus pa vienai ieskaitei jebkurā vecuma grupā neatkarīgi no distances garuma un dalībnieku vecuma, grupas un dzimuma. Vērtēšana ir sekojoša: 1.v.-21p, 2.v.-18p, 3.v.-16p, 4.v.-15p, 5.v.-14p., u.t.t.

1.-3.v. izcīnījušās komandas (ar lielākajām punktu summām) tiek apbalvotas ar kausiem.

Sacensību dalībnieki tiks nodrošināti ar pirmo medicīnisko palīdzību, siltu tēju un „spēka zupu”.

**Pieteikšanās sacensībām:**

**Iepriekšējā pieteikšanās līdz 16.novembrim [bulta.lv/rembates](http://bulta.lv/rembates) aplis**

**Dalības maksas apmaksa sacensību dienā vai uz biedrību norādot: vārds, uzvārds, dzimšanas gads, distance, komanda (ja nav – indiv.).**

**BDR “Esi aktīvs, radošs un izzinošs!”**

**Reģ. Nr. 40008307851**

**LV78UNLA0055002388678**

Distances atļauts mainīt ne vēlāk, kā pusstundu pirms starta, par to samaksājot reģistrācijā EUR 5,00. Ja dalībnieks sacensību laikā patvaļīgi maina distanci, tad viņš nepiedalās individuālajā un komandu ieskaitē. Piesakoties jānorāda vārds, uzvārds, dzimšanas gads, distance, komanda (ja nav – indiv.).

**Dalības maksa: - līdz 14g.(ieskaitot)-bez maksas,**

**15.g. un vecākiem - EUR 7.-**