

SIGULDAS SPORTA SKOLA

Rudens kross 2026

NOLIKUMS

I. Mērķis un uzdevumi

1. Noskaidrot Siguldas Sporta skolas ātrāko skrējēju krosa distancē, izpildīt skolas noteiktos kritērijus pārceļšanai nākamajā treniņu grupā.
2. Veicināt izpratni par garo aerobo skrējienu nepieciešamību fiziskajā attīstībā.

II. Vieta un laiks

3. Rudens kross notiek **2026. gada 23. septembrī, Svētku laukumā.**
4. Starts no 15:00 pa plūsmām, sākot no īsākās distances.

III. Organizatori

5. Rudens krosu organizē un vada Siguldas Sporta skolas treneri un skolas vadība.

IV. Dalībnieki

6. Rudens krosā piedalās Siguldas Sporta skolas audzēkņi (SSG grupu audzēkņu dalība brīvprātīga).

V. Rudens krosa programma

7. Reģistrācija, numuru izsniegšana 14.00-16.30
8. Krosa skrējieni atbilstošajā distancē – 500m, 1000m, 1500m, 2000m.

VI. Krosa distances pēc vecuma grupām

Starta grupa	VECUMA GRUPA (DZIMŠANAS GADS)	DISTANCE	DZIMUMS	
			Vīrieši	Sievietes
1.	2019.gadā dzimuši un jaunāki	500m	X	X
2.	2018.g.dz.	500m	X	X
3.	2017.g.dz.	500m	X	X
4.	2016.g.dz.	500m	X	X
5.	2015. g.dz.	1000m	X	X
6.	2014.g.dz.	1000m	X	X
7.	2013.g.dz.	1000m	X	X
8.	2012.g.dz.	1500m	X	X
9.	2011.g.dz.	1500m	X	X
10.	2010.g.dz.	2000m	X	X
11.	2009. g.dz. un vecāki	2000m	X	X

VII. Apbalvošana

9. Ar medaļu tiek apbalvotas katras vecuma grupas 1.-3. vietas, zēnu un meiteņu ieskaitē.

VIII. Pieteikumi

10. Iepriekšēja pieteikšanās līdz 21.septembrim plkst. 12.00 - trenerim aizpildot pieteikuma formu: [pieteikuma saite](#)

IX. Citi noteikumi

- Krosa norise var tikt atcelta nelabvēlīgu laikapstākļu dēļ.
- Dalībniekiem jāsaģērbjas atbilstoši laika apstākļiem.
- Sacensību dalībnieki un apmeklētāji var tikt fotografēti/ filmēti un foto/ video var tikt publiskoti nekomerciālos nolūkos, masu informācijas līdzekļos un interneta sociālo tīklu kontos.
- Piesakoties sacensībām, dalībnieki piekrīt, ka ir iepazinušies ar nolikumu. Organizatori nav atbildīgi par to, ka dalībnieki nav iepazinušies ar nolikumu.
- Ja kāds no apmeklētājiem pamana sevi pasākuma galerijās un noteikti nevēlas šo foto publiskošanu, lūdzu sazinieties ar sacensību organizatoru.
- Par audzēkņu kārtību, drošību un veselību atbild treneris.
- Personas datu apstrādes pārzinis ir Siguldas Sporta skola. Personas datu apstrādes mērķis ir sacensībās iesaistīto personu uzskaitē, veikto aktivitāšu un sasniegto rezultātu uzskaitē un analīze, kā arī sacensību popularizēšana un rezultātu atspoguļošana medijos.

STARTA KĀRTĪBA KROSS

2026.gada 23.septembris,

Svētku laukums

Nr.	Starta laiks	VECUMA GRUPA (DZIMŠANAS GADS)	DISTANCE	Skrējienu skaits	Dalībnieku skaits
1.	15.00	2019.gadā dzimušas un jaun. meitenes	500m		
2.		2019.gadā dzimuši un jaun. zēni	500m		
3.		2018.g.dz. meitenes	500m		
4.		2018.g.dz. zēni	500m		
2019., 2018.g.dz. vecumu grupu apbalvošana					
5.	15.40	2017.g.dz.meitenes	500m		
6.		2017.g.dz.zēni	500m		
7.		2016.g.dz.meitenes	500m		
8.		2016.g.dz.zēni	500m		
2017., 2016.g. dz. vecuma grupu apbalvošana					
9.	16.30	2015. g.dz.meitenes	1000m		
10.		2015. g.dz.zēni	1000m		
11.		2014.g.dz.meitenes	1000m		
12.		2014.g.dz.zēni	1000m		
13.		2013.g.dz.meitenes	1000m		
14.		2013.g.dz.zēni	1000m		
2015., 2014., 2013.g. dz. vecumu grupu apbalvošana					
15.	17.30	2012.g.dz.meitenes	1500m		
16.		2012.g.dz.zēni	1500m		
17.		2011.g.dz.meitenes	1500m		
18.		2011.g.dz.zēni	1500m		
19.		2010.g.dz.meitenes	2000m		
20.		2010.g.dz.zēni	2000m		
21.	~18.30	2009. g.dz. un vecākas meitenes	2000m		
22.		2009. g.dz. un vecāki puīši	2000m		
2012., 2011., 2010., 2009. un vecākā g. dz. vecuma grupu apbalvošana					