

SIGULDAS SPORTA SKOLA

Rudens kross 2024

NOLIKUMS

I. Mērķis un uzdevumi

1. Noskaidrot Siguldādas novada ātrāko skrējēju krosa distancē.
2. Veicināt izpratni par garo aerobo skrējienu nepieciešamību fiziskajā attīstībā.

II. Vieta un laiks

3. Rudens kross notiek **2024. gada 08.oktobrī, Svētku laukumā.**
4. Starts no 16:00 pa plūsmām, sākot no īsākās distancēs.

III. Organizatori

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

IV. Dalībnieki

6. Rudens krosā piedalās visi Siguldādas novada bērni un jaunieši.

V. Rudens krosa programma

7. Reģistrācija 15.00-16.00
8. Iesildīšanās 15.00 - 16.00
9. Krosa skrējieni atbilstošajā distancē – 700 m, 1400m, 2200m, 3300m.

VI. Krosa distances pēc vecuma grupām

Starta grupa	VECUMA GRUPA (DZIMŠANAS GADS)	DISTANCE	DZIMUMS	
			Vīrieši	Sievietes
1.	2017.gadā dzimuši un jaunāki	700m	X	X
2.	2015.-2016.g.dz.	700m	X	X
3.	2013. – 2014. g.dz.	700m	X	X
4.	2011.-2012.g.dz.	1400m	X	X
5.	2009.-2010.g.dz.	2200m	X	X
6.	2008. gadā dzimuši un vecāki	2200m		X
7.	2008. gadā dzimuši un vecāki	3300m	X	

VII. Apbalvošana

10. Ar medaļu tiek apbalvotas katras vecuma grupas 1.-3. vietas, vīriešu un sieviešu ieskaitē.

VIII. Pieteikumi

11. Iepriekšēja pieteikšanās, trenerim, sporta biedrību vadītājiem vai vecākiem aizpildot pieteikuma formu un atsūtot to līdz **7.oktobrim plkst. 12.00 uz e-pastu ilze.ratniece@sigulda.lv**.

IX. Citi noteikumi

12. Krosa norise var tikt atcelta nelabvēlīgu laikapstākļu dēļ.
13. Dalībniekiem jāsaģērbjas atbilstoši laika apstākļiem.