**Valmieras vieglatlētikas kluba**

**22.skriešanas seriāls**

**MĒRĶIS**

Popularizēt skriešanu kā vienu no vieglatlētikas pamatdisciplīnām.

Piesaistīt gan esošos, gan jaunus sportistus vieglatlētikai, popularizējot aktīvu un veselīgu dzīvesveidu.

**SACENSĪBU VADĪBA**

Sacensības organizē Valmieras vieglatlētikas klubs. Sacensību galvenais tiesnesis Megija Stalberga (tel. 27000440)

**VIETA**

Sacensības notiek J.Daliņa stadionā, Jāņa Daliņa ielā 2 un Sajūtu parkā.

Dalībniekiem pieteikties sacensību dienā un vietā, ne vēlāk kā 20 min. pirms sacensību sākuma.

**SACENSĪBU DALĪBNIEKI**

Sacensībās var piedalīties visi, kuri uzņemās atbildību par savu veselības stāvokli un fizisko sagatavotību. Par bērniem un jauniešiem līdz 18 gadu vecumam jāatbild to vecākiem, treneriem vai citiem piederīgajiem, par šo faktu informējot sacensību organizatorus.

**SACENSĪBU PROGRAMMA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kārta** | **Datums** | **Laiks** | **Izturības grupa** |
| 1.kārta | 19.04. | 18:00 | 5000 m |
| 2.kārta | 26.04. | 18:00 | Pusstundas skrējiens |
| 3.kārta | 03.05. | 18:00 | 3000 m  |
| \*4.kārta | 10.05. | 18:00 | 2 x 2 tonusa apļi |
| 5.kārta | 17.05. | 18:00 | 3 tonusa apļi  |
| 6.kārta | 24.05. | 18:00 | 2 tonusa apļi |
| 7.kārta | 07.06. | 18:00 | Pusstundas skrējiens |
| 8.kārta | 21.06. | 18:00 | 2 tonusa apļi |
| 9.kārta | 16.08. | 18:00 | 5000 m |
| 10.kārta | 23.08. | 18:00 | 4 tonusa apļi |
| 11.kārta | 06.09. | 18:00 | 10000 m |
| 12.kārta | 13.09. | 18:00 | 3000 m |
| 13.kārta | 20.09. | 18:00 | Pusstundas skrējiens |
| \*14.kārta | 27.09. | 18:00 | 2 x 1 tonusa apļi |
| 15.kārta | 04.10. | 18:00 | 2 tonusa apļi |
| 16.kārta | 11.10. | 18:00 | 3 tonusa apļi |

\*4. kārtā un 14.kārtā starp 1.un 2.skrējienu tiks ieturēta 25 minūšu intervāls.

**SKRIEŠANAS DISTANCE UN DROŠĪBA**

Skrējieni norisinās J.Daliņa stadionā vai pa marķētu trasi. 1 tonusa aplis ~ 2,55 km

Stadionā DRĪKST skriet ar maiņas apaviem. Apavi NEDRĪKST būt ar protektoriem un netīras (ar dubļiem, smiltīm u.c.).

Apstiprinot savu dalību, sacensību dalībnieki atsakās no jebkādu pretenziju izvirzīšanas organizatoriem. Visiem dalībniekiem jāiepazīstas ar sacensību nolikumu, jo tā nezināšana neatbrīvo no personīgās atbildības.

Stadionā ienākt caur A vai B ieeju.

Iespējamās izmaiņas sacensību programmā tiks paziņotas savlaicīgi.

Laiks tiks fiksēts ar hronometru.

**VĒRTĒŠANA UN APBAVLOŠANA**

Skriešanas seriāla dalībnieki, kuri ņems dalību vismaz 8 kārtās izcīnīs medaļas un balvas.

**FINANSIĀLIE NOTEIKUMI**

Visus izdevumus, kuri saistīti ar sacensību organizēšanu, sedz Valmieras vieglatlētikas klubs.

Dalības maksa 2004.g. dzim. un jaunāki – 0,30 CENTI

 2003.g. dzimušie un vecāki – 1,00 EUR

**Kontakttālrunis:** 27000440 – Megija Stalberga

 29542587 – Raitis Ravinskis

 29448010 – Līga Dzene

Sacensību nolikums un sacensību rezultāti mājaslapās: [www.skriesim.lv](http://www.skriesim.lv) un [www.athletics.lv](http://www.athletics.lv)

Galvenais tiesnesis (paraksts) (M.Stalberga)