**LSC atklātie čempionāti stadiona skrējienos 2020**

**NOLIKUMS**

**I Mērķis**

* aktīvā un veselīgā dzīvesveida popularizēšana masu auditorijai, bērnu un jauniešu iesaistīšana sporta aktivitātēs, bērnu veselības nostiprināšana un uzlabošana;
* veicināt pilsētas iedzīvotāju plašu iesaistīšanos aktīvās sporta nodarbības, aktīvās atpūtas un veselīga dzīvesveida pasākumos;
* radīt motivāciju bērnu un jauniešu spēju izkopšanai, veicināt bērnu pašnoteikšanos un sekmēt jaunās paaudzes izpausmes iespējas iedrošinot tos apgūt jaunas iemaņas un zināšanas, lai piekoptu aktīvu, interesantu un veselīgu dzīves veidu;
* izveidot un attīstīt draudzīgas attiecības starp dažāda vecuma cilvēkiem, veicināt sportisku dzīvesveidu un sporta popularitātes celšanu sabiedrībā;
* dot iespēju sportistiem veiksmīgāk sagatavoties sacensību sezonai.

**II Vieta un laiks**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| datums | laiks | nosaukums | distances | norises vieta |
| 20.06.20 | 11:00 | 1.kārta | 200/300č-1000-3000-t.n.v. | Rīga, Daugavas stadions  |
| 04.07.20  | 11:00 | 2.kārta | 200č-800-5000-tāll. | Rīga, Daugavas stadions |
| 18.07.20 | 11:00 | 3.kārta | 100č-600-10000č-trīs.n.v. | Rīga, Daugavas stadions |
| 01.08.20 | 11:00 | 4.kārta | 100-1600-3000č-tāll. | Rīga, Daugavas stadions |
| 05.09.20 | 11:00 | 5.kārta | 300-800č-2000-t.n.v. | Rīga, Daugavas stadions |
| 19.09.20 | 11:00 | 6.kārta | 200-1500-5000č-trīs.n.v. | Rīga, Daugavas stadions |
| 03.10.20 | 11:00 | 7.kārta | 400-1000č-3000-t.n.v. | Rīga, Daugavas stadions |

Katrā stadiona posma ietvaros tiks rīkots viens vispārējās fiziskās sagatavošanas vingrinājums vai speciālā disciplīna (piem.tāllēkšana, tāllēkšana no vietas, mešana).Informācija par papildus disciplīnām tiks paziņota pirms attiecīgā posma.

**III Vadība**
Pasākumu organizē biedrība “Latvijas Skriešanas sporta centrs” sadarbībā ar Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departamentu, sabiedriskajām, privātajām organizācijām un privātpersonām.

**IV Dalībnieku vecuma grupas:**
Sacensībās var piedalīties visi ieinteresētie, ievērojot sacensību sarīkošanas noteikumus.

Katrā skriešanas seriāla kārtā notiek LSC čempionāts vienā no distancēm, kur ar medaļām un diplomiem tiek apbalvoti trīs godalgoto vietu ieguvēji-vīrieši un sievietes deviņās vecuma grupās.

|  |  |
| --- | --- |
| **Sievietes** | **Vīrieši** |
| grupa | dzimšanas gads | grupa | dzimšanas gads |
| S 10S 12S 14S 16S 18juniores | 2011.dzimšanas gads un jaunākās2010.-2009. dzimšanas gads2008.-2007. dzimšanas gads2006.-2005. dzimšanas gads2004.-2003. dzimšanas gads2002.-2001. dzimšanas gads | V 10V 12V 14V 16V 18juniori | 2011.dzimšanas gads un jaunāki2010.-2009. dzimšanas gads2008.-2007. dzimšanas gads2006.-2005. dzimšanas gads2004.-2003. dzimšanas gads2002.-2001. dzimšanas gads |
| S 20-39 | 2000. – 1981. dzimšanas gads | V 20-39 | 2000. – 1981. dzimšanas gads |
| S 40-59 | 1980. – 1961. dzimšanas gads | V 40-59 | 1980. – 1961. dzimšanas gads |
| S 60 un vec. | 1960. dzimšanas gads un vecākas | V 60 un vec. | 1960. dzimšanas gads un vecāki |

Pārējās divās distancēs apbalvošana nenotiek.

**LSC skriešanas seriāla kopvērtējums**

Katrā sacensību kārtā var startēt visās trīs distancēs.
Kopvērtējumā vecuma grupā nepieciešams iegūt 4 ieskaites. Kopvērtējumā vērtēšana notiek pēc ieņemtām vietām, iegūtos punktus summējot. Katrā posmā vērtējums notiek pēc vienas labākas distances. Katrā posmā, ja sportists piedalās divās un vairāk distancēs ieskaitē tiek ņemts labākais rezultāts. Gadījumā, ja punktu skaits pēc 4 ieskaitēm ir vienāds, par uzvarētāju kļūst sportists ar absolūti lielāku punktu skaitu.

Vērtēšana notiek pēc punktu tabulas:

|  |  |
| --- | --- |
| vieta | punkti |
| 1 | 10 |
| 2 | 9 |
| 3 | 8 |
| 4 | 7 |
| 5 | 6 |
| 6 | 5 |
| 7 | 4 |
| 8 | 3 |
| 9 | 2 |
| 10 | 1 |

Kopvērtējumā sportisti tiek vērtēti sekojošās vecuma grupas:

|  |  |
| --- | --- |
| **Sievietes** | **Vīrieši** |
| grupa | dzimšanas gads | grupa | dzimšanas gads |
|  |  |  |  |
| S 10 | 2011.dzimšanas gads un jaunākās | V 10 | 2011.dzimšanas gads un jaunāki |
| S 12 | 2010.-2009. dzimšanas gads | V 12 | 2010.-2009. dzimšanas gads |
| S 14 | 2008.-2007. dzimšanas gads | V 14 | 2008.-2007. dzimšanas gads |
| S 16 | 2006.-2005. dzimšanas gads | V 16 | 2006.-2005. dzimšanas gads |
| S 18 | 2004.-2003. dzimšanas gads | V 18 | 2004.-2003. dzimšanas gads |
| S jun. | 2002.-2001. dzimšanas gads | V jun. | 2002.-2001. dzimšanas gads |
| S 20 | 2000. – 1991. dzimšanas gads | V 20 | 2000. – 1991. dzimšanas gads |
| S 30 | 1990. – 1981. dzimšanas gads | V 30 | 1990. – 1981. dzimšanas gads |
| S 40 | 1980. – 1971. dzimšanas gads | V 40 | 1980. – 1971. dzimšanas gads |
| S 50 | 1970. – 1961. dzimšanas gads | V 50 | 1970. – 1961. dzimšanas gads |
| S 60 | 1960. – 1951. dzimšanas gads | V 60 | 1960. – 1951. dzimšanas gads |
| S 70 | 1950. – 1941. dzimšanas gads | V 70 | 1950. – 1941. dzimšanas gads |
| S 80 | 1940. dzimšanas gads un vecākas | V 80 | 1940. dzimšanas gads un vecāki |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

LSC stadiona čempionāta kopvērtējumā apbalvošana notiek LSC sezona noslēguma ballē gada beigās. Godalgoto vietu ieguvēji visās vecuma grupās tiek apbalvoti ar kausiem un sponsoru balvām.

**V Pieteikšanās**
Pieteikumus pieņem sacensību dienā no 9.30 līdz 10.30. Starts plkst.11.00.
Lūgums dalībniekiem ierasties savlaicīgi, lai paspētu reģistrēties attiecīgai distancei.
LSC biedriem reģistrējoties obligāti jānorada LSC piederību.

Lūgums savlaicīgi pieteikties, sūtot informāciju uz e-pastu titova\_anna@inbox.lv vai athletics.lv pieteikšanās sistēmā.

**VI Līdzdalības noteikumi**
Sacensības notiek 7 kārtās. Sacensību norises vieta var tikt mainīta. Par to tiks paziņots mājas lapā [www.skriesim.lv](http://www.skriesim.lv/)

LSC neapmaksā sportistu ceļa, naktsmītņu, ēdināšanas un dalības maksas izdevumus. Dalībnieki par sagatavotību sacensībām un veselības stāvokli atbild personīgi, sevišķi ekstremālos klimata apstākļos.

Sacensību distancēs nav ieteicams izmantot visas skaņu ierīces –
 mob.tālruņus, CD pleierus, MP3- pleierus, ipod, ifone, Ipad.

**VII Dalības maksa**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | *Pieaugušie* | *Seniori  (no 62 gadiem)* | *jaunieši (līdz 18 gadiem)* |
| LSC biedri | 3,00 euro | 3,00 euro | 2,00 euro |
| nav LSC biedri | 5,00 euro | 5,00 euro | 3,00 euro |

Dalības maksa paredzēta tiešo sacensību sarīkošanas un citu organizatorisko izdevumu daļējai segšanai.

Dalības maksas samaksas rekvizīti:

biedrība “Latvijas Skriešanas sporta centrs”

VRN 40008039750

SEB BANKA

SWIFT kods: UNLALV2X

Konta Nr: LV 67 UNLA 0002 0264 6937 6

Maksājuma mērķī norādīt dalībnieka vārdu, uzvārdu un sacensību posma datumu.

**VIII Apbalvošana**
LSC čempionāti ir atklāti. LSC čempiona nosaukumus izcīna neatkarīgi no piederības Latvijas skriešanas centram. Katrā čempionātā stadiona distancē ar medaļām apbalvo 3 absolūti labākos vīriešus un sievietes.

Vispārējo fizisko sagatavošanas testu trīs absolūti labākie rezultāti tiks apbalvoti ar balvām.

**IX Dalībnieku apkalpošana**
Visu dalībnieku rezultāti un sacensību fotoreportāža tiks ievietoti interneta mājas lapās [www.skriesim.lv](http://www.skriesim.lv/), athletics.lv, ka arī LSC facebook profilā.

**X Protesti**
Pretenzijas tiek pieņemtas iemaksājot 30 euro.
Pamatotas pretenzijas gadījumā nauda tiek atgriezta

**XI Izmaiņas sacensības nolikumā**
Organizatoriem ir tiesības izdarīt izmaiņas un papildinājumus nolikumā. Organizatori nav atbildīgi par to, ka dalībnieki nav iepazinušies ar nolikumu.

Ja nepieciešama sīkāka informācija, lūdzu zvanīt vai rakstīt sacensību organizatoriem:
Anna Titova – 26793252 (titova\_anna@inbox.lv).