



## STIPRO SKRĒJIENS 2010 NOLIKUMS

### 1. Organizācija

- 1.1. „Stipro skrējienus” rīko biedrība “Par Stipru Latviju” sadarbībā ar “Sporta attīstības centru”, “SIA Krokodili” un “Latvijas Spēka Atlētu Federāciju”.

### 2. Sacensības

- 2.1. „Stipro skrējienus” ir atraktīvas sacensības, kas ietver klasiskā skriešanas krosa, dažādu veiklības un spēka disciplīnu elementus.
- 2.2. Sacensības notiek brīvā dabā. Tās ierīkošanā tiek izmantoti gan dabīgie, gan mākslīgi radīti šķēršļi.
- 2.3. Trase ir marķēta visā tās garumā.

### 3. Sacensību mērķi

- 3.1. Noorganizēt pirmās izturības sacensības “Stipro skrējienus”, kuru galvenais mērķis ir pārbaudīt savu gribasspēku un īsto spēju robežu;
- 3.2. Padarīt šīs sacensības tradicionālas;
- 3.3. Iesaistīt sacensībās maksimāli daudz dalībnieku, tā realizējot mērķi par veselīgu un aktīvu dzīves veida popularizēšanu
- 3.4. Ar masu mediju palīdzību izveidot projektu, kurā iesaistās dažādas sagatavotības pakāpes dalībnieki, darba kolektīvi
- 3.5. Ar laiku padarīt sacensības starptautiskas
- 3.6. Piesaistīt sacensību organizēšanā citas sporta organizācijas, tā veicinot dalībnieku piesaisti un projekta tālāku attīstību.

### 4. Vieta un Laiks

- 4.1. Stipro skrējienus notiek 2010.gada 10. aprīlī, 333 trasē.
- 4.2. Starta vieta – 333 trase
- 4.3. Sacensību programma:
  - Ierašanās un reģistrācija: 11:00 – 12:30



- Dalībnieku sapulce: 12:35 – 12:45
- Sacensību starts: 13:00
- Kontrollaika beigas: 14:30
- Apbalvošana: 15:00

## 5. Distance

- 5.1. Sacensības notiek marķētā trasē.
- 5.2. Trases garums ir 6 kilometri.
- 5.3. Trasē ir ne mazāk kā 12 šķēršļi.
- 5.4. "Stipro skrējiens" nav vērtējams kā klasiskās skriešanas krosa sacensības. Trase ir izteikts reljefs un to papildina dažādi šķēršļi.
- 5.5. Šķēršļi ir gan dabīgi, gan mākslīgi.
- 5.6. Paredzētais laiks trases veikšanai ātrākajam dalībniekam ir mazāk kā 1 stunda. Sacensību kontrollaiks ir 1,5 stundas.
- 5.7. Dalībniekiem strikti jāievēro distance. Ja kādu apstākļu dēļ dalībnieks iziet ārpus trases, tam jāatgriežas trasē precīzi tajā pašā vietā.

## 6. Dalība un klases

- 6.1. Dalībai sacensībās var pieteikties jebkura persona, kura sacensību dienā ir sasniegusi vismaz 18 gadu vecumu
- 6.2. Sacensībās ir trīs grupās:
  - Sieviešu
  - Vīriešu
  - Organizāciju grupa
- 6.3. Sieviešu un vīriešu klasē dalībnieki startē individuāli.
- 6.4. Organizāciju klasē dalībnieki startē 4 cilvēku komandā. Obligāti jābūt pārstāvētiem abiem dzimumiem.
- 6.5. Personīgi parakstoties pieteikuma formā, Dalībnieks apliecina:
  - ka piedalās sacensībās pēc savas brīvas gribas, apzinoties un izprotot iespējamus riskus kas ar to saistīti.





- kā apņemas necelt nekāda veida pretenzijas pret sacensību organizatoriem iespējamo traumu gadījumā, kas radušās paša dalībnieka vainas, apstākļu nenovērtēšanas vai pārslodzes dēļ.
- ka viņš/-a pilnībā uzņemas atbildību par savas veselības stāvokli un tas atbilst sacensību prasībām;
- ka viennozīmīgi piekrīt šim sacensību nolikumam un apņemas to ievērot.

## 7. Reģistrācija

7.1. Sacensībām var pieteikties internetā – [www.sportacentrs.com](http://www.sportacentrs.com) un [www.parstiprulatviju.lv](http://www.parstiprulatviju.lv) aizpildot tur atrodamo pieteikuma anketu.

7.2. Reģistrējoties sacensībām dalībniekam divu dienu laikā jāpārskaita dalības maksa uz anketā norādītajiem rekvizītiem. Maksājuma uzdevumā jānorāda dalībnieka vārds un uzvārds, par kuru tiek veikts maksājums.

7.3. Dalības maksa tiek noteikta:

### Individuālajiem dalībniekiem:

01.12.2009 – 28.02.2010	4LVL
01.03.2010 – 31.03.2010	5LVL
01.04.2010 – 09.04.2010	7LVL
Sacensību dienā	10LVL

### Organizācijām un komandām:

01.11.2009 – 01.03.2010	40LVL
02.03.2010 – 05.04.2010	50LVL

**Izrakstot rēķinu juridiskai personai, dalības maksai tiek pievienots PVN 21% (rēķinu izraksta SIA Krokodili)**

**\* minētās dalības maksas jāieskaita līdz 2010.gada 9.aprīlim.**

**biedrība "Par Stipru Latviju"**

**Reģ. 40008125588Kr. Barona iela 108-22. LV 1050**

**Swedbank a/s**

**Konts: LV94HABA0551020448544**

**Kods:HABALV22**



## **8. Vērtēšana un apbalvošana**

- 8.1. Par sacensību uzvarētāju kļūst dalībnieks vai komanda, kurš/-a visātrāk veicis/-kusi distanci.
- 8.2. Atsevišķi tiek apbalvoti pirmo trīs vietu ieguvēji vīriešu, sieviešu un komandu klasēs.
- 8.3. Katrs sekmīgi trasi veikušais dalībnieks saņem sertifikātu.
- 8.4. Organizatori patur tiesības piešķirt arī citas balvas pēc saviem ieskatiem, piemēram par atraktīvāko noformējumu.

## **9. Sodi**

- 9.1. Par jebkādu nesportisku, rupju izturēšanos vai krāpniecisku darbību dalībnieks var tikt diskvalificēts.
- 9.2. Ja dalībnieks atsakās vai nevar veikt kādu šķērsli, viņš var turpināt distanci. Šādā gadījumā dalībnieka rezultāts, neskatoties uz uzrādīto laiku, tiks vērtēts kā sliktāks attiecībā pret tiem dalībniekiem, kas būs veikuši visus šķēršļus.

## **10. Obligātais ekipējums**

- 10.1. Obligātā ekipējuma nav.

## **11. Papildus Noteikumi**

- 11.1. Ņemiet vērā, ka jūsu ekipējums (apģērbs, apavi) var tikt bojāts sacensību laikā.
- 11.2. Tiek rekomendēti sporta apavi, garās bikses un krekls / jaka ar garajām piedurknēm, cimdi.
- 11.3. Pirms starta noņemiet jebkāda veida rotaslietas, neatstājiet neko kabatās.
- 11.4. Atcerieties, ka stiprs cilvēks ir labsirdīgs cilvēks. Saglabājiet toleranci sacensību laikā, palīdziet citam dalībniekam, ja redzat, ka viņš nevar veikt šķērsli un arī jūs saņemsiet palīdzību kad to vajadzēs.
- 11.5. Organizatori nodrošina nomazgāšanās iespēju, slēgtas ģērbtuves un medicīnisko personālu, kurš sniegs pirmo medicīnisko palīdzību





- 11.6. Kategoriski aizliegts ierasties sacensību teritorijā ar jebkāda izmēra suņiem. Dalībnieki un/vai skatītāji, kas neievēros šo noteikumu tiks izraidīti no sacensību teritorijas.
- 11.7. Organizatori patur tiesības, vajadzības gadījumā, veikt izmaiņas nolikumā, sacensību norisē, laikā, distancē, starta grupās.