

**APSTIPRINU:**  
Ogres novada sporta centra direktors  
Māris Kurilovičs  
2011.gada \_\_ aprīlī.

## **Ogres novada sporta centra sacensības „Veselības aplī”**

### **NOLIKUMS**

#### **1.SACENSĪBU MĒRĶIS UN UZDEVUMS:**

- Popularizēt skriešanu kā vienu no vieglatlētikas pamatdisciplīnām;
- Popularizēt veselīgu dzīves veidu;
- Noskaidrot labākos Ogres novada veselības skrējējus.

#### **2.SACENSĪBU VIETA UN LAIKS:**

Sacensības notiks ceturtdienās no maija līdz septembrim Ogres stadionā.

Maijā – 5., 12., 19., 26.

Jūnijā – 2., 9., 16., 30.

Jūlijā – 7., 14., 21., 28.

Augustā – 4., 11., 18., 25.

Septembrī – 1., 8., 15., 22., 29.

Skrējieni notiks plkst. 18:30 un 19:30

(katrs dalībnieks no šiem diviem var izvēlēties sev vēlamāko laiku).

#### **3.SACENSĪBU DALĪBNIKU:**

Sacensībās var piedalīties visi skriet gribētāji.

Skrējēji sacentīsies trīs vecuma grupās:

1. 2001. g. dz. un jaunāki zēni un meitenes;
2. 1994. – 2000. g.dz. zēni un meitenes;
3. 1993. g.dz. un vecāki vīrieši un sievietes.

#### **4.SACENSĪBU VADĪBA:**

Sacensības organizē Ogres novada sporta centrs.

Sacensību galvenais tiesnesis Zigurds Kincis.

#### **5.SACENSĪBU PROGRAMMA:**

30 minūšu skrējieni, kura laikā jāveic pēc iespējas vairāk apļu stadionā.

(Katrs dalībnieks skrien savu spēju līmenī, skrējienus var beigt arī ātrāk)

#### **6.PIETEIKUMI:**

Pieteikšanās notiek 10 minūtes pirms skrējiena sākuma.

## **7.VĒRTĒŠANA UN APBALVOŠANA:**

Katram dalībniekam tiek skaitīts, cik pilnu apļu noskriets 30 minūšu laikā.

Pirmo trīs vietu ieguvēji katrā vecuma grupā sacensību kopvērtējumā tiks apbalvoti ar balvām. Katra mēneša beigās tiks apbalvoti aktīvākie skrējēji.

## **8.IZDEVUMI:**

Sacensību rīkotāji atmaksā rīkošanas izdevumus, nodrošina ar ģērbtuvēm un dušām. Iespēju robežās nodrošināta medicīniskā palīdzība.

**Dalībnieki paši atbild par savu veselības stāvokli!!!**

SĪKĀKA INFORMĀCIJA PAR SACENSĪBĀM zvanot sacensību galvenajam tiesnesim Zigurdam pa tālruni 28356763, vai sūtot e-pastu uz adresi [zigurds-k@inbox.lv](mailto:zigurds-k@inbox.lv)

Sacensību rezultāti un kopvērtējums būs apskatāms [www.ogressportacentrs.lv](http://www.ogressportacentrs.lv) vieglatlētikas sadaļā.