



# TUKUMA NOVADA ATKLĀTĀS TREIŅNODARBĪBAS DISTANČU SLĒPOŠANĀ AR LAIKA KONTROLI INDIVIDUĀLI

## NOLIKUMS

### 1. MĒRĶI UN UZDEVUMI

Iesaistīt Tukuma novada un citu novadu iedzīvotājus sporta aktivitātēs.  
Popularizēt distanču slēpošanu un veicināt veselīgu dzīvesveidu pieaugušo, jauniešu un bērnu vidū.

### 2. VIETA UN LAIKS

2021. gada 10. februāris - 2. marts, Tukums, Pauzera pļavas apgaismotā slēpošanas trase

Distance marķēta ar egļu un priežu zariem pulkstenrādītāja virzienā.

Sākums un beigas vienā vietā - pie uzraksta starts un finišs pretī futbola laukumam.

Apļa garums - 1 km

**SVARĪGI!** Distances vienā vietā pa šauru koka tiltiņu turp un atpakaļ virzienā ir jāšķerso grāvis.

1. posms 10. - 16. februāris plkst. 24.00

2. posms 17. - 23. februāris plkst. 24.00

3. posms 24. februāris - 2. marts plkst. 24.00

### 3. SACENSĪBU VADĪBA

Treniņnodarbības organizē Tukuma novada Dome sadarbībā ar biedrību "Milzkalna apli"

Treniņnodarbību galvenais tiesnesis: Harijs Lācars (tel. 29132321, e-pasts: harijs.lacars@lvceli.lv)

Rezultāti: Inese Lācare

Distanču sagatavošana: Mārtiņš Limanskis (tel. 26631680)

Kontaktpersona: Juris Kožeurovs (tel. 29792404)

### 4. PIETEIKUMI

Iepriekšēja pieteikšanās nav nepieciešama. Treniņnodarbības notiek bez maksas.

## 5. DALĪBNIEKI

Aicināts piedalīties ikviens Tukuma pilsētas un novada iedzīvotājs bez vecuma ierobežojuma, kā arī ikviens slēpošanas cienītājs. Katrs dalībnieks atbild par savu veselības stāvokli un fizisko sagatavotību.

## 6. VECUMA GRUPAS UN DISTANCES

0-5 gadi (zēni, meitenes **kopā**) - **1 km (viens aplis)**  
6-12 gadi (zēni, meitenes **kopā**) - **1 km (viens aplis)**  
13-16 gadi zēni, meitenes - **2 km (divi apli)**  
17-40 gadi vīrieši, sievietes - **8 km (astoņi apli)**  
41-55 gadi vīrieši, sievietes - **8 km (astoņi apli)**  
56-69 gadi vīrieši, sievietes - **6 km (seši apli)**  
70-79 gadi vīrieši, sievietes - **3 km (trīs apli)**  
80+ gadi vīrieši, sievietes - **2 km (divi apli)**

## 7. REZULTĀTU UN DISTANCES FIKSĒŠANA

Dalībnieki dodas trasē katrs individuāli, sev vēlamā laikā, ievērojot valstī izsludinātos epidemioloģiskos drošības noteikumus (brīvdienās ievērojot komandanta stundu). Savu rezultātu katrs dalībnieks fiksē pats, izmantojot izmantot jebkuru viedierīci (telefonu, sporta pulksteni) un jebkuru sporta lietotni telefonā, kas ļauj ar GPS fiksēt nobraukto distanci un laiku.

## 8. REZULTĀTU IESNIEGŠANA

Uz e-pastu [zinese@inbox.lv](mailto:zinese@inbox.lv) jānosūta savs rezultāts, iekļaujot:

1. Dalībnieka datus:
  - a. vārdu, uzvārdu;
  - b. dzimšanas gadu (vecuma grupu);
  - c. klubu vai pārstāvniecību (pilsēta, novads);
  - d. telefona numuru.
2. Ekrānšāviņu no sporta aplikācijas ar fiksēto laiku un GPS distanci;
3. Foto no sporta pulksteņa ar fiksēto laiku un GPS distanci. Gadījumā, ja dalībniekam nav šādas ierīces, tiks ieskaitīts paša dalībnieka uzņemtais laiks ar parasto pulksteni vai telefonu.

Posma laikā ir atļauts treniņu veikt atkārtoti un rezultātu uz minēto e-pastu sūtīt vēlreiz. Tiks fiksēts labākais laiks (cerot uz atsaucību un godprātību).

## 9. VĒRTĒŠANA, LABĀKO NOSKAIDROŠANA

Individuālais vērtējums visās vecuma grupās.

Nosūtītie rezultāti tiks uzskaitīti un rindoti vietu secībā pēc uzrādītā rezultāta.

Labākā treniņdalībnieka noskaidrošana notiks pēc dalības vismaz divos posmos, kuros uzrādīti labākie rezultāti.

-----

*Lai visiem veiksmīgi starti un patīkama atpūta uz slēpēm Pauzera pļavās Tukumā!*