

Sacensību skrējieni "Tāļivalža taka 2019"

Trikātā, 10. augustā



NOLIKUMS

1. Skrējiena mērķis un uzdevumi

- 1.1. Popularizēt aktīvu dzīvesveidu;
- 1.2. Iesaistīt fiziskās aktivitātēs dažāda vecuma dalībniekus;
- 1.3. Skrējiena dalībniekam piedāvāt iespēju pārbaudīt savu gribasspēku un fizisko spēju robežu;
- 1.4. Noskaidrot stiprākos un izturīgākos skrējiena dalībniekus.

2. Skrējiena organizators

- 2.1. Skrējienu organizē Beverīnas novada pašvaldība;
- 2.2. Sacensību skrējienu atbalsta un nodrošina norisi ZS 22. kājnieku bataljons;
- 2.3. Sacensības nodrošina Jaunsardzes centrs.

3. Laiks, vieta un pieteikšanās.

- 3.1. Skrējieni notiek Trikatā, 10. augustā;
- 3.2. Starta vieta parkā pie Ķēniņa Tāļivalža pieminekļa;
- 3.3. Ierašanās un reģistrācija no plkst. 14:00. Starts plkst. 14:30.

4. Skrējiena dalībnieki

- 4.1. Skrējienā var piedalīties ikviens aktīva dzīvesveida cienītājs, kurš sasniedzis 12 gadu vecumu.

5. Skrējiena norise

- 5.1. Dalībniekiem reģistrējoties tiek izsniegts dalībnieka reģistrācijas numurs un tā stiprinājums;
- 5.2. Dalībnieki šķēršļu skrējienā dodas ar 2 minūšu laika intervālu pieteikšanās secībā;
- 5.3. Kopējais šķēršļu joslas garums apm. 900m. Tā sevī ietvers gan dabīgos šķēršļus, gan mākslīgi veidotos:
 - 5.3.1. Šķēršļu pārvarēšanu, ieģērbjoties bruņās un ar zobenu rokā
 - 5.3.2. Līšana cauri šķērslim (dalībnieks līšus veic apm. 20m distanci zem apm. 50cm augsta šķēršļa)
 - 5.3.3. Loka šaušana
 - 5.3.4. Šaušana ar pneimatiku. (Ar 3 patronām jāsašauj balons 10m attālumā. Ja tas neizdodas, dalībniekam tiek sods 1min. pie kopējā laika)
 - 5.3.5. Ūdens šķērslis. (dalībnieks uzvelk glābšanas vesti, tad ar virves palīdzību šķērso upi. Tur viņš izlasa sagatavotu tekstu un cenšas iegaumēt pēc iespējas vairāk faktus. Pēc tam ar otru virvi, šķērso upi, novelk drošības vesti un turpina distanci)
 - 5.3.6. Granātas mešana mērķī (pilskalnā -trīs 500g granātas jātrāpa vieglās automašīnas riepā. Distance apm. 7m. Par katru neiemesto granātu 30 sek. sods)
 - 5.3.7. Teksta aizpildīšana. (Pirms finiša dalībnieks aizpilda tekstu, kurā trūkst daži vārdi. Jāmēģina atcerēties no iepriekš izlasītā teksta. Par katru neaizpildīto/nepareizo vārdu 10 sek. sods)
 - 5.3.8. Šķēršļu skrējienā dalībnieki piedalās šādās grupās:
 - **1.grupa:** meitenes (12-16)
zēni (12-16)
 - **2.grupa:** jaunietes (17-35)
jaunieši (17-35)
 - **3.grupa:** sievietes (36 un vecākas)
vīrieši (36 un vecāki)

6. Vērtēšana un apbalvošana

- 6.1. Par šķēršļu skrējiena uzvarētāju kļūst dalībnieks, kurš/a visātrāk veicis/veikusi distanci savā grupā;
- 6.2. Katras grupas dalībniekus vērtē atsevišķi;
- 6.3. Pirmo trīs vietu ieguvējus katrā grupā apbalvo ar medaļām un balvām.