## „Veselības apļi” 2024 NOLIKUMS

**Mērķis un uzdevumi.**

1. Popularizēt skriešanu, kā vienu no vieglatlētikas pamatdisciplīnām.
2. Popularizēt veselīgu dzīvesveidu.
3. Noskaidrot labākos Ogres novada veselības skrējējus.

## Sacensību laiks un vieta. OGRE

Starta laiks plkst. 18:30 un 19:30

**Vieta –** Ogres novada sporta centra stadionā – Skolas ielā 21, Ogre

|  |  |
| --- | --- |
| **mēnesis** | **skrējienu datumi** |
| maijs | 9., 16., 23.,30. |
| jūnijs | 6., 13., 20., 27. |
| jūlijs | 4., 11., 18., 25. |
| augusts | 1., 8., 15., 22., 29. |
| septembris | 5., 12.,+19. bez ieskaites. |

## Sacensību vadība.

Sacensības organizē Ogres novada sporta centrs sadarbībā ar biedrību „SK SKRĒJIENS”

Reģ.Nr.: 40008251399. Sacensību galvenais tiesnesis Zigurds Kincis (tel.nr.: 28356763, e-pasta adrese: [zigurds.kincis@ogresnovads.lv](mailto:zigurds.kincis@ogresnovads.lv))

## IKŠĶILE

Starta laiks plkst. 19:00

**Vieta –** Ikšķiles vidusskolas sporta laukums

|  |  |
| --- | --- |
| **mēnesis** | **skrējienu datumi** |
| maijs | 10., 17., 24.,31. |
| jūnijs | 7., 14., 28. |
| jūlijs | 5., 12., 19., 26. |
| augusts | 2., 9., 16., 23,.30. |
| septembris | 6., 13., + 19. Ogrē bez ieskaites. |

## Sacensību vadība.

Sacensības organizē Ogres novada sporta centrs sadarbībā ar biedrību „SK SKRĒJIENS” Reģ.Nr.: 40008251399. Sacensību tiesnesis Ikšķilē Undīne Marta Zirne (tel.nr.: 22305035, e-pasta adrese: [undine.zirne@ogresnovads.lv](mailto:undine.zirne@ogresnovads.lv))

# MADLIENA

Starta laiks plkst. 19:00

**Vieta –** Madlienas vidusskolas sporta laukums

|  |  |
| --- | --- |
| **mēnesis** | **skrējienu datumi** |
| maijs | 3., 10., 17., 24.,31 |
| jūnijs | 7., 14., 21., 28. |
| jūlijs | 5., 12., 19., 26. |
| augusts | 2., 9., 16., 23.,30. |
| septembris | 6., 13.,+ 19. Ogrē bez ieskaites.. |

## Sacensību vadība.

Sacensības organizē Ogres novada sporta centrs sadarbībā ar biedrību „SK SKRĒJIENS” Reģ.Nr.: 40008251399. Sacensību tiesnesis Madlienā Guna Brīvule (tel.nr.: 27704780, e-pasta adrese: [gunabrivule18@gmail.com](mailto:gunabrivule18@gmail.com))

## ĶEGUMS

Starta laiks plkst. 19:00

**Vieta –** Ķeguma vidusskolas sporta laukums

|  |  |
| --- | --- |
| **mēnesis** | **skrējienu datumi** |
| maijs | 6., 13., 20., 27. |
| jūnijs | 3., 10., 17., 24. |
| jūlijs | 1., 8., 15., 22., 29. |
| augusts | 5., 12., 19., 26. |
| septembris | 2., 9., 16., + 19. Ogrē bez ieskaites. |

## Sacensību vadība.

Sacensības organizē Ogres novada sporta centrs sadarbībā ar biedrību „SK SKRĒJIENS” Reģ.Nr.: 40008251399. Sacensību tiesnesis Ķegumā Agita Kaļva (tel.nr.: 29472366, e-pasta adrese: [agita.kalva@ogresnovads.lv](mailto:agita.kalva@ogresnovads.lv))

## REMBATE

Starta laiks plkst. 19:00

**Vieta –** Rembates centrā pie kultūras nama

|  |  |
| --- | --- |
| **mēnesis** | **skrējienu datumi** |
| maijs | 8., 15., 22., 29. |
| jūnijs | 5., 12., 19., 26. |
| jūlijs | 3., 10., 17., 24,.31 |
| augusts | 7., 14., 21., 28. |
| septembris | + 19. Ogrē bez ieskaites. |

## MEŅĢELE

Starta laiks plkst. 19:30

**Vieta –** Meņģeles sporta laukums

|  |  |
| --- | --- |
| **mēnesis** | **skrējienu datumi** |
| maijs | 3., 10.,13., 17.,20., 24., 27., 31 |
| jūnijs | 3., 7., 10., 14., 17., 21., 28. |
| jūlijs | 1., 5., 8., 12., 15., 19., 22., 26., 29. |
| augusts | 2., 5., 9., 12., 16., 19., 23., 26., 30. |
| septembris | 2., 6., 9., 13., 16., + 19. Ogrē bez ieskaites. |

## Sacensību vadība.

Sacensību tiesnesis Meņģelē Olita Rudzīte (e-pasta adrese: [olita.rudzite@inbox.lv](mailto:olita.rudzite@inbox.lv) )

## Sacensību dalībnieki.

Sacensībās var piedalīties visi skriet gribētāji. Skrējēji sacentīsies trijās vecuma grupās:

* 2010.g.dz. un jaunāki zēni un meitenes;
* 2009.-1980.g.dz vīrieši un sievietes;
* 1977.g.dz. un vecāki vīrieši un sievietes.

## Sacensību norise.

30 minūšu skrējiens, kura laikā jāveic pēc iespējas vairāk pilni apļu stadionā. (Katrs dalībnieks skrien savu spēju līmenī, skrējienu var beigt arī ātrāk)

## Pieteikumi.

Pieteikšanās notiek 20 minūtes pirms skrējiena sākuma

## Finansiālie noteikumi.

Dalības maksa 35.00 EUR par visām kārtām vienā Veselības apļu norises vietā vai 2.00 EUR par piedalīšanos konkrētajā skrējiena kārtā.

2006.gadā dzimušie un jaunāki bezmaksas.

No maksas atbrīvoti Ogres novada sporta centra audzēkņi, kā arī Rembates, Meņģeles un

Madlienas veselības apļu dalībnieki.

## Vērtēšana un apbalvošana

* Katram dalībniekam tiek skaitīts, cik pilnu apļu noskriets 30 minūšu laikā.
* Labākie skrējēji katrā vecuma grupā sacensību kopvērtējumā tiks apbalvoti ar balvām.
* Katra mēneša aktīvākie skrējēji piedalīsies balvu izlozē.
* Sacensību rezultāti un kopvērtējums būs apskatāms [www.ogressportacentrs.lv](http://www.ogressportacentrs.lv/)
* Sezonas kopvērtējuma apbalvošana 19.septembrī plkst. 19:30 sporta centra telpās. Lai pretendētu uz kopvērtējuma balvu, jāpiedalās vismaz 15 skrējienos konkrētajā organizētajā vietā.
* Noslēdzoša skrējiena kārta visiem “Veselību apļu” dalībniekiem notiek 19. septembrī plkst. 19:00 Ogres novada SC stadionā Skolas ielā 21. Noslēdzošais posms (19.septembrī, plkst.19:00) notiek bez ieskaites, pēc skrējiena notiek sezonas kopvērtējuma apbalvošana.

**Citi nosacījumi.**

# Dalībnieks pats atbildīgs par savu veselības stāvokli izvēlētajai slodzei.

* + **Par nepilngadīgo personu veselības stāvokli un uzvedību atbild bērna vecāki vai aizbildņi.**
  + Piesakoties sacensībām, dalībnieki apliecina, ka neiebilst sacensību laikā uzņemto fotogrāfiju izmantošanai publiskajos materiālos.