

APSTIPRINU:  
Aizkraukles novada sporta centra vadītājs

V.Padoms

2024. gada 10. maijā



## Veselības apļi! Nolikums.

### 1. Mērķis un uzdevumi.

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

### 2. Vadība.

Sacensības organizē Aizkraukles sporta centra sporta pasākumu organizatore Jaunjelgavā A. Censone. Info: [sportojaunjelgava@inbox.lv](mailto:sportojaunjelgava@inbox.lv), tel. nr. (28657107, 26550380).

### 3. Pasākuma vieta un laiks.

29.05 Jaunjelgavā, Uzvaras iela 1, skolas stadionā, starta laiks plkst. 19.00.

Reģistrēšanās no 18:30

### 4. Dalībnieki un pieteikšanās.

LR iedzīvotāji neatkarīgi no vecuma, dzimuma un fiziskās sagatavotības. Par veselības stāvokli atbild pats pasākuma dalībnieks.

Sacensībās var piedalīties visi skriet, iet gribētāji.

Skrējēji sacentīsies dažādās vecuma grupās: (piem: bērni, jaunieši, pieaugušie u.c., grupas tiks noteiktas atkarībā no dalībnieku vecuma).

### 5. Sacensību norise.

30 minūšu skrējieni, kura laikā jāveic pēc iespējas vairāk pilni apļi stadionā. (Katrs dalībnieks skrien vai iet savu spēju līmenī, skrējieni/gājienu var beigt arī ātrāk)

**Pieteikumi.** Pieteikšanās notiek 20 minūtes pirms skrējiena sākuma.

### 6. Apbalvošana.

Vērtēšana un apbalvošana

- Katram dalībniekam tiek skaitīts cik pilnu apļu noskriets/noiets 30 minūšu laikā.
- Labākie skrējēji katrā vecuma grupā tiks vērtēti un apbalvoti.

### 7. Papildus svarīga informācija.

Dalībnieks pats atbildīgs par savu veselības stāvokli izvēlētajai slodzei.

Par nepilngadīgo personu veselības stāvokli un uzvedību atbild bērna vecāki vai aizbildņi.

Atsaucoties uz vispārīgo datu aizsardzības regulu, pieņemam, ja dalībnieks piedalās pasākumā, viņš automātiski atļauj izmantot foto materiālus publikācijām (atspoguļojot pasākuma norisi un informējot par rezultātiem, saņemot diplomu vai balvu) un piekrist nolikumā rakstītajiem nosacījumiem.