

APSTIPRINU:  
Ludzas novada Izglītības, kultūras  
un sporta pārvaldes vadītāja  
S.Gutāne  
22.04.2014

## **Pavasara skrējiens**

### **Nolikums**

#### **1. Mērķis un uzdevumi:**

- 1.1. Popularizēt veselīga dzīves veidu un aktīva brīvā laika pavadīšanu;
- 1.2. Sekmēt iedzīvotāju iesaistīšanu regulārās fiziskās aktivitātēs;
- 1.3. Veicināt skriešanas popularizēšanu novadā jaunatnes un citu iedzīvotāju grupu vidū;
- 1.4. Noskaidrot labākos skrējējus.

#### **2. Sacensību vadība:**

- 2.1. Sacensības organizē Ludzas novada pašvaldība.
- 2.2. Sacensību norisi vada Ludzas novada Izglītības, kultūras un sporta pārvaldes speciālists Andrejs Narnickis un apstiprinātā tiesnešu kolēģija.

#### **3. Sacensību dalībnieki un noteikumi:**

- 3.1. Sacensībās var piedalīties visi iedzīvotāji, kuriem to atļauj veselības stāvoklis.
- 3.2. Uzvarētājs tiks novērtēts katrā vecumgrupā, sieviešu un vīriešu konkurencē, pēc labākā laika uzrādīšanas.
- 3.3. Vecumgrupas: sievietes -20; 20+ ;40+  
vīrieši -20; 20+; 40+  
jaunieši -10  
jaunietes -10

3.4. Sacensības notiks distances: Sporta distance (6 km) , tautas distance (2 km), nūjošana -2 km. Distances skrējiena maršruti pielikumā kartē.

#### **4. Sacensību vieta un laiks:**

- 4.1. Sacensības notiek **01.05.2014. Ludzā.**
- 4.2. Sacensību sākums plkst.11.00. Pulcēšanās Ludzas pilsētas stadionā.

#### **5. Programma:**

Kopējais skrējiens pa pilsētas ielām, apkārt Mazajam Ludzas ezeram.

#### **6. Pieteikumi:**

Dalībnieki sacensībām var pieteikties sacensību dienā līdz plkst.10.30, kur saņems dalībnieka kārtas numuru.

#### **7. Apbalvošana:**

Pirmo trīs vietu ieguvēji katrā vecuma grupā un katrā distancē tiks apbalvoti ar diplomiem un piemiņas balvām.

Kontaktinformācija pa tālruni: 28351822 (Andrejs Narnickis).

Pielikumā: skrējiena maršruta karte.