

# NOLIKUMS

## Dagdas novada izturības skrējiens

### „Annas Dagdā 2015”

#### 1. Mērķis.

- 1.1. Pārbaudī savu gribasspēku un īsto spēju robežu.
- 1.2. Popularizēt veselīgu un aktīvu dzīves veidu.
- 1.3. Veicināt dažādas sagatavotības pakāpes dalībnieku pieejamību veidot un saliedēt komandu.

#### 2. Laiks un vieta.

- 2.1. Dagdas novada izturības skrējiens notiks 2015. gada 24. jūlijā.
- 2.2. Ierašanās un reģistrācija pie JIC „Parka rozes” plkt. 13:00 – 13:40.
- 2.3. Dalībnieku sapulce 13:40 – 13:50.
- 2.4. Komandu starts 14:00.

#### 3. Vadība.

Dagdas novada izturības skrējienu organizē Dagdas novada pašvaldība. Atbildīgs par skrējienu sporta pasākumu organizators Jevgēnijs Višņevskis t.22497772.

#### 4. Dalībnieki.

- 4.1. Dalībai izturības skrējienā var pieteikties jebkura persona, kura sasniegusi vismaz 16 gadu vecumu (ar vecāku atļauju).
- 4.2. Nepieciešamības gadījumā sacensību organizētāji var pieprasīt dalībniekiem uzrādīt personas apliecināšanu dokumentu.
- 4.2. Komandā ir jābūt četriem dalībniekiem.
- 4.3. Dalībnieki var startēt vienā komandā, bez pārejas uz citām komandām.
- 4.4. Personīgi parakstoties pieteikuma formā, dalībnieks apliecina, ka pieteicies pēc savas gribas un atbild pats par savu veselības stāvokli.
- 4.5. Komandas startē pa vienai.
- 4.6. Sākot ar startu un beidzot ar finišu komandā ir jābūt 4 dalībnieki.

#### 5. Izturības skrējiena norises kārtība.

- 5.1. Skrējiens notiks marķētā trasē, tas nav vērtējams kā krosa sacensības.
- 5.2. Kopējais trases garums aptuveni 800 metri.
- 5.3. Trases laikā būs jāpārvar šķēršļi kā ūdenī, tā arī pa sauszemi.
- 5.4. Dalībniekiem strikti jāievēro distance. Ja kādu apstākļu dēļ dalībnieks iziet no trases, tad atpakaļ jāatgriežas tajā pašā vietā.

#### 6. Trase.

##### 1. Posms.

Starts.

##### 2. Posms.

70 metri smilšaina grunts, ūdens daudzums līdz ceļgaliem.

**3. Posms.**

Mākslīgi veidota trase ar riepām

**4. Posms.**

Dabīgs šķērslis (apgāzts koks), kuram jāpārkāpj pāri.

**5. Posms.**

Pārvarēt kalnu nogāze metri.

**6. Posms.**

Mākslīgi veidots posms „Zirnekļa tīkls”.

**7. Posms.**

40 metri smilšaina grunts, ūdens daudzums līdz potītēm.

**8. Posms.**

Izlīst cauri caurtekai 10 metri.

**9. Posms.**

Pārvarēt kalnu nogāzi.

**10. Posms.**

Iziet cauri peldošam baļķim 4 metri.

**11. Posms.**

Izlīst cauri caurtekai pret straumi 10 metri.

**12. Posms.**

Šķēršļu josla pa sauszemi.

**13. Posms.**

Finišs.

**7. Ekipējums.**

Obligāta ekipējuma nav, bet vajadzīgi apavi, garās bikses un jaka ar garām piedurknēm.

**8. Finansiālie nosacījumi.**

Sacensību organizēšanā un apbalvošanā tiek piesaistīti Dagdas novada pašvaldības līdzekļi.

**9. Pieteikumi.**

Pieteikšanās līdz 20.jūlijam pa t. 22497772 vai e-pastu: [visnevskis@dagda.lv](mailto:visnevskis@dagda.lv).

Dalībnieku rakstiskā pieteikšanās, norādot vārdu, uzvārdu, dzimšanas gadu, ar parakstu par veselības stāvokli, jāiesniedz sacensību vietā līdz plkst. 13.40.