

NOLIKUMS

Valkas novada skriešanas seriāls "Optimists"

1. Mērķis

Sekmēt Valkas novada iedzīvotāju iesaisti regulārās fiziskajās aktivitātēs, veicinot veselīga dzīvesveida paradumu attīstību, sabiedrības veselības uzlabošanu un iedzīvotāju savstarpējo saliedētību, nodrošinot pieejamu un iekļaujošu sporta aktivitāti neatkarīgi no dalībnieku vecuma un fiziskās sagatavotības līmeņa.

2. Vieta un laiks

Sacensības notiek Valkā – 1 km garā marķētā aplī mežā pie Valkas brīvdabas estrādes.

Starts: no plkst. 14.30 līdz 18.30.

Pavasara sezona 2026

I kārtā – 23. aprīlis

II kārtā – 30. aprīlis

III kārtā – 7. maijs

IV kārtā – 14. maijs

V kārtā – 21. maijs

VI kārtā – 28. maijs

Rudens sezona 2026

I kārtā – 3. septembris

II kārtā – 10. septembris

III kārtā – 17. septembris

IV kārtā – 24. septembris

V kārtā – 1. oktobris

VI kārtā – 8. oktobris

3. Vadība

Skriešanas seriālu organizē un vada Valkas novada pašvaldība.

Galvenais tiesnesis – Māris Koops.

4. Dalībnieki

Dalība sacensībās ir atvērta ikvienam interesentam neatkarīgi no vecuma, dzīvesvietas vai fiziskās sagatavotības līmeņa.

Dalībnieku skaits netiek ierobežots.

Katrs dalībnieks ir personīgi atbildīgs par savu veselības stāvokli.

5. Vecuma grupas un distances

Dzimšanas gadi	Sievietes	Vīrieši
2019. un jaunāki	S0 – 1 km	V0 – 1 km
2017.–2018.	S1 – 1 km	V1 – 1 km
2015.–2016.	S2 – 1 km	V2 – 1 km
2012.–2014.	S3 – 2 km	V3 – 2 km
2007.–2011.	S4 – 2 km	V4 – 3 km
1981.–2006.	S5 – 2 km	V5 – 3 km
1966.–1980.	S6 – 2 km	V6 – 2 km
1965. un vecāki	S7 – 2 km	V8 – 2 km

S0 un V0 grupu dalībniekiem rezultāti netiek publicēti.

Tautas grupa – dalībnieki, kuri izvēlas distanci ārpus savas vecuma grupas, iegūtie rezultāti netiek publicēti.

Nūjotāji tiek pieskaitīti Tautas grupai.

6. Vērtēšana

Kopvērtējumā tiek summēti pieci labākie rezultāti (laiku summa).

Vienāda rezultāta gadījumā augstāku vietu iegūst dalībnieks:

1. ar lielāku startu skaitu;
 2. ja startu skaits vienāds – ar labāku pēdējās kārtas rezultātu.
-

7. Apbalvošana

Ar balvām tiek apbalvoti 1.–3. vietu ieguvēji katrā vecuma grupā.

Ja grupā ieskaiti izpildījuši vairāk nekā 15 dalībnieki, tiek apbalvoti pirmie pieci.

Ģimeņu vērtējums

Balvas saņem ģimenes, kuras piedalījušās vismaz piecās kārtās (vismaz viens bērns līdz 18 gadu vecumam un vismaz viens pieaugušais – vecāks vai vecvecāks).

Lai pretendētu uz apbalvojumu, pieteikums jāiesniedz ne vēlāk kā līdz 5. kārtai (ieskaitot). Pieteikuma veidlapa pieejama sacensību norises vietā no 4. kārtas vai elektroniski valka.lv mājas lapā sadaļā "Rezultāti un nolikumi".

Izloze

Dalībnieki, kuri piedalījušies vismaz 5 kārtās gan pavasara, gan rudens sezonā (t.sk. Tautas grupa, S0 un V0), piedalās galvenās balvas – velosipēda – izlozē.

Ģimenes, kuras piedalījušās vismaz 5 kārtās gan pavasara, gan rudens sezonā, piedalās galvenās ģimenes balvas – piedzīvojuma - izlozē.

Apbalvošanas ceremonija

- 4.jūnijs
- 15.oktobris

Norises vieta: Valkas novada Kultūras centrs

Sākums: plkst. 18.00
