

## 1. SACENSĪBU FORMĀTS.

Nolikumā ietvertie noteikumi ir saistoši visiem sacensību dalībniekiem.

DROSMES SKRĒJIENS ir tautas piedzīvojumu un grūtību skrējiens, kas tiek rīkots brīvā dabā un pulcē dažādu sagatavotības līmeņu dalībniekus - kā profesionālus sportistus, tā iesācējus.

Sacensības ļaus pārbaudīt savas fiziskās un mentālās spējas dažāda garuma distanču trasēs, pārvarot gan dabīgus, gan mākslīgi veidotus šķēršļus, veicot dažādus uzdevumus, kā arī izbaudīt ainavu un pilsētas krāšņumu.

## 2. NORISES VIETA.

“DROSMES SKRĒJIENS” tiek rīkots 2022. gada 23. jūlijā Pļaviņās, atpūtas komplekss “Mežezers”.

Distanču maršrutā iekļauta atpūtas komplekss “Mežezers” un blakus pieguļošas teritorijas. Sacensību starts un finišs atrodas pie “Mežezers” atpūtas kompleksa ēkas, Mežezers, Aiviekstes pagasts, Pļaviņu novads, LV-2150

## 3. MĒRĶIS.

Popularizēt veselīgu dzīvesveidu, fitnesa un skriešanas kultūru, sniegt dalībniekiem un skatītājiem pozitīvas emocijas, motivāciju un kopības sajūtu.

## 4. SACENSĪBU PROGRAMMA.

No plkst. 10:00 sāksies dalībnieku reģistrācija un iesildīšanās. Reģistrācijā dalībniekiem jāierodas ne vēlāk kā vienu stundu pirms izvēlētā starta laika.

Sacensību ietvaros paredzēti 5 dalīti starti ar laika intervālu 15 min.

Starts tiek dots vienlaicīgi līdz 100 cilvēku lielai grupai.

1. Starts	12:00
2. Starts	12:15
3. Starts	12:30
4. Starts	12:45
5. Starts	13:00

Pulksten 16:00 uzvarētāju apbalvošana.

Organizatori var mainīt apbalvošanas laiku, vadoties pēc apstākļiem.

## 5. ORGANIZATORS.

Sacensības organizē biedrība “Drosmes aģentūra”.

## 6. DALĪBNIKI.

7+ un 14+ km distancēs var piedalīties jebkura pilngadību sasniegusi persona. Dalībnieki katrā distancē dalās sieviešu, vīriešu un komandu klasēs. Komandas var būt vīriešu, sieviešu, kā arī jauktos sastāvos. Komanda ir 4 - 6 cilvēku grupa. Neatkarīgi no pārstāvētās klases, distanci komanda veic kopā un pilnā sastāvā. **Par komandas finiša laiku tiks uzskatīts pēdēja biedra finiša laiks.**

Personas, kas sacensību dienā ir vismaz 14 gadus jaunas, var piedalīties ar vecāku vai aizbildņa rakstisku atļauju. Personas, kas sacensību dienā jaunākas par 14 gadiem, var piedalīties tikai vecāku vai aizbildņu pavadībā.

## 7. REĢISTRĀCIJA.

Sacensībām var reģistrēties [www.drosmesskrejiens.lv](http://www.drosmesskrejiens.lv), kā arī sacensību dienā, sākot no plkst. 10:00. Reģistrācija sacensību norises dienā iespējama tikai gadījumā, ja kādā no starta laikiem pieejamas brīvas vietas.

Reģistrēties sacensībām var katrs dalībnieks individuāli. Komandu distancē reģistrāciju var veikt komandas izvēlēta viena atbildīgā persona, kas uzņemas atbildību, ka informēs katru reģistrēto komandas dalībnieku par pasākuma nolikumā minētajiem noteikumiem. **Izmaiņas dalībnieku sarakstā var tikt veiktas ne vēlāk kā 10 dienas pirms pasākuma norises dienas. Izmaiņu maksa 5 eur.**

## NEPIECIEŠAMIE DOKUMENTI.

Ierodoties reģistrācijā, dalībniekam jāuzrāda personu apliecinošs dokuments un "Dalības karte".

## 8. DALĪBAS MAKSA.

Dalības maksa, atkarībā no izvēlētās distances garuma, nemainās.

22.02. – 06.04.	07.04. – 04.05.	05.05. – 09.06.	10.06. – 19.07.	<b>20.07. – 23.07.</b> <b>Online</b> <b>pieteikšanās</b> <b>slēgta!</b>	23.07. Pasākuma norises diena
20EUR	25EUR	30EUR	35EUR		45EUR

Dalības maksā iekļauts dalībnieka numurs, sacensību organizatoriskie izdevumi, labierīcības, dj, trases marķējums, tiesnešu darbs, rezultātu fiksēšana, pasākuma vizuālie atskati, iesildīšanās trenera vadībā pirms starta, dzeramais ūdens trasē un finišā, neatliekamās medicīniskās palīdzības pakalpojumi sacensību vietā, piemiņas medaļa.

**Ja dalībnieks atsaka savu dalību, kā arī Force Majeure gadījumos, dalības maksa netiek atgriezta. Var tikt veiktas jebkuras izmaiņas – starta laika, dalības posma, komandas biedra, individuālā dalībnieku maiņa vai citas ar skrējieniem saistītas izmaiņas, manipulācijas maksa 5eur, var veikt līdz 13.07.2022., obligāti sazinoties ar [info@drosmesskrejiens.lv](mailto:info@drosmesskrejiens.lv)**

## **9. DISTANCES.**

Distances zonas ir marķētas.

Pavisam trasē izveidotas 2 distances: 7+ km un 14+ km. Plānotie distanču garumi līdz sacensību dienai var mainīties:

- 7 km ar 15+ šķēršļiem;
- 14 km ar 30+ šķēršļiem.

Distancē būs izvietoti atsvaidzināšanās punkti, kuros būs pieejams ūdens.

7 km distancē tāds būs 1 punkts, 14 km distance - 2 punkti.

Distanču maršruts ietver reljefainu teritoriju ar daudziem dabīgiem šķēršļiem.

Dalībniekiem stingri jāievēro distances zona. Ja dalībnieks iziet ārpus distances zonas, tam jāatgriežas trasē tajā pašā vietā, kur tā tika pamesta.

### Laika kontrole.

Distances laika uzskaitē katram dalībniekam tiks veikta ar mikročipu, kas piestiprināts pie rokas/kājas, ne augstāk par potīti vai ar fotofiniša sistēmu. Katrs dalībnieks ir atbildīgs par laika kontroles čipu no brīža, kad tas tiek izsniegts, līdz brīdim, kad tas tiek nodots finiša zonā pasākuma organizatoriem. Sods par neatgrieztu laika kontroles čipu- 50 Eur. Ja tiek veikts fotofinišs, katrs dalībnieks ir atbildīgs par to, ka dalības numurs ir piestiprināts visu skrējiena laiku un finišējot, numurs ir labi redzams.

Maksimālais laiks distances veikšanai ir 3h. Ja distance netiek veikta 3h laikā, dalībnieks vai komanda tiek diskvalificēti un rezultāts netiek ieskaitīts.

### Distanču šķēršļi.

Dažāda lieluma un formas koka barjeru sienas, virvju tīkli, dzelonstiepļu šķēršļi, dažādas citas pārvaramas konstrukcijas- auto riepas, ledaina ūdens baseini, grāvji, dubļu bedres, dabīgās ūdens tilpnes un citi dabas veidojumi.

Distanču uzdevumos ietilpst smilšu maisu un koka blūķu nešana, akmeņu, traktora riepu velšana u.c.

Nepārvarēta šķēršļa gadījumā dalībniekam jāpilda soda vingrinājums. Par konkrēto vingrinājumu informēs atbildīgais tiesnesis pie katra no šķēršļiem.

## **10. KOPVĒRTĒJUMS.**

Kopvērtējums tiek skaitīts sieviešu, vīriešu un komandu klasēs katrā no distancēm. Individuālā kopvērtējuma punktu sistēma tiek rēķināta pēc principa – 1. vieta 1000 punkti, 2. vieta 999 punkti, 3. vieta 998 punkti un uz leju. Komandas ieskaitē ir svarīgi saglabāt komandas nosaukumu visu sezonu, dalībnieku skaits drīkst mainīties. Komandu kopvērtējuma punktu sistēmā tiek rēķināta pēc principa – 1. vieta 1 punkts, 2. vieta 2 punkti, 3. vieta 3 punkti.

Sezonas noslēguma kopvērtējumā tiek ņemts vērā posmu skaits – viens sezonas posms tiek izslēgts. Ja sezonā ir 4 posmi, kopvērtējumā tiek 3 labākie rezultāti, ja 6 posmi – 5 labākie rezultāti. Ja rezultāts sakarīt, sezonas noslēgumā tiek apbalvots dalībnieks vai komanda, kurš ir uzrādījis labāko rezultātu pēdējā posmā. Apbalvoti tiek katras klases 1. vietas ieguvēji.

## **11. APBALVOŠANA.**

Uzvarētājs tiek noteikts pēc finiša laika, Apbalvotas tiek vīriešu un sieviešu klases. Balvas saņem katras klases pirmās trīs vietas.

**Godalgas un medaļas saņems tikai uz pjedestāla uzkāpušās personas.** Vēlāk tās netiks nodotas.

7, 14km vīr., siev.  
1. Sponsoru balvas  
2. Sponsoru balvas  
3. Sponsoru balvas

7, 14km komandas  
1. Sponsoru balvas  
2. Sponsoru balvas  
3. Sponsoru balvas

Rezultāti tiks publicēti [www.drosmesskrejens.lv](http://www.drosmesskrejens.lv)

## **12. DALĪBNIĒKU ATBILDĪBA.**

Visiem dalībniekiem ir pienākums iepazīties ar sacensību nolikumu.

Reģistrējoties sacensību dienā, Dalībnieks ar savu parakstu apliecina, ka ir iepazinies ar sacensību nolikumu.

Sacensību dalībnieks ir pilsoniski un juridiski atbildīgs par visiem nelaiemes gadījumiem un materiāliem zaudējumiem, kas radušies piedaloties minētajās sacensībās.

Reģistrējoties sacensībām un dodoties trasē, katrs dalībnieks uzņemas pilnu atbildību par savas veselības atbilstību distances veikšanai.

Dalībnieks ir atbildīgs:

- Par iespējamām sadursmēm, kritieniem un citiem nelaimes gadījumiem trasē.
- Par atstātajām, nozaudētajām mantām
- Par savu veselības stāvokli piedaloties sacensībās. Veselības stāvokļa pasliktināšanās gadījumā, dalībnieks apņemas izstāties no sacensībām. Dalībnieki atsakās no jebkādu pretenziju izvirzīšanas organizatoram vai citām pasākuma organizēšanā iesaistītām personām, pēc iespējama nelaimes gadījuma vai materiālo zaudējumu rašanās.

Sacensību organizatori nenes atbildību par dalībnieku iespējamām traumām un/vai veselības traucējumiem sacensību laikā.

Dalībniekam ir iespēju robežās jāsniedz palīdzību citam dalībniekam traumu gadījumā un jāziņo par negadījumu organizatoriem vai neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai 113.

### **Uzmanību!**

Sacensību dalībnieki nedrīkst piesārņot dabu trases teritorijā un ar cieņu jāizturas pret apkārtējo vidi.

Sacensību laikā transporta kustība netiks ierobežota. Visiem sacensību dalībniekiem, pārvietojoties pa koplietošanas ceļiem vai tos šķērsojot, ir jāievēro ceļu satiksmes drošības noteikumi.

## **13. DALĪBNIĒKU DISKVALIFIKĀCIJA.**

Organizatoriem ir tiesības diskvalificēt dalībnieku, ja viņš neievēro sabiedriskās kārtības normas un skrējiena *Nolikuma* prasības.

Ja dalībnieks ar savu ekipējumu apdraud citus dalībniekus.

Ja komanda nefinišē pilnā sastāvā.

Jebkāda veida nesportiskas rīcības gadījumā sacensību laikā – dalībnieka diskvalifikācija.

Sacensību pamatprincips ir godīga cīņa. Visi dalībnieki, kas tiks pieķerti negodīgā cīņā, tiks diskvalificēti.

## **14. FOTO UN VIDEO.**

Organizatoriem ir tiesības saviem mērķiem izmantot sacensību laikā uzņemtās fotogrāfijas un video materiālus, nodot tos trešajām personām bez saskaņošanas ar tajās redzamajiem dalībniekiem un līdzjutējiem. Tāpat organizatoriem ir tiesības piedāvāt dalībniekiem iespēju lejupielādēt foto un video no interneta resursiem.

## **15. IZMAIŅAS SACENSĪBU NOLIKUMĀ.**

Organizatoriem ir tiesības veikt izmaiņas un papildinājumus sacensību nolikumā.

## **16. PROTESTI**

Jebkurš dalībnieks, kurš uzskata, ka ir ticis ierobežots ar kādu darbību, līdz

šķērsojis finiša līniju, var iesniegt protestu organizātoriem. Protests jāiesniedz finiša tiesnesim, aizskartās personas vai visas komandas parakstīts, 15 minūšu laikā pēc finiša, iemaksājot 50 EUR. Ja protests tiek apmierināts, iemaksātā nauda tiek atgriezta.

### **17. COVID-19 izplatības ierobežošanas pasākumi**

Sacensību dalībniekiem un līdzjutējiem/skatītājiem ir jāievēro valstī spēkā esošie epidemioloģiskie drošības noteikumi. Katram jāseko līdzi sociālās distancēšanās ievērošanai. Nepulcēties!

Kā arī iesakām dalībniekiem trasē lietot cimdus.

Būs pieejami dezinfekcijas līdzekļi.