

# “Pļaviņu Daugavas promenādes pusmaratons”

## Latvijas čempionāta nūjošanā 4. posms

**Laiks, vieta:** 2021. gada 16. oktobris, Pļaviņas.

**Organizators:** Aizkraukles novada pašvaldības Pļaviņu novada apvienības pārvalde sadarbībā un biedrība “Latvijas Tautas Sporta Asociācija”.

Pasākums tiks organizēts epidemioloģiski drošā vidē – pasākuma norises vietā drīkstēs atrasties tikai pilnībā vakcinētas vai pārslimojušas personas.

**Dalībnieki:** visi interesenti, kam uz pasākuma norises brīdi ir derīgs ES vienotā reģistra sadarbspējīgs sertifikāts (turpmāk tekstā Covid – 19 sertifikāts), kas apliecina, ka dalībnieks ir pilnībā vakcinējies pret Covid – 19 vai izslimojis Covid 19.

**Visiem dalībniekiem un skatītājiem pirms ieejas reģistrācijas zonā organizatoriem obligāti jāuzrāda derīgs Covid – 19 sertifikāts un personu apliecinošs dokuments!**

**Mērķis:** popularizēt skriešanu, nūjošanu un iešanu kā līdzekli veselīga dzīvesveida nodrošināšanā, iesaistīt novada iedzīvotājus un viesus fiziskās aktivitātēs, popularizēt Aizkraukles novadu kā sporta un aktīva dzīvesveida centru.

**Īpašie noteikumi:**

- **Reģistrācijas un starta finiša zonā pasākuma organizatoriem, apkalpojošajam personālam, dalībniekiem un skatītājiem obligātie jālieto sejas maskas!**
- **Sportistiem, veicot distanci, sejas maskas nav obligātas!**
- Organizatori neatbild par sacensību laikā gūtajām traumām;
- Pasākuma vietā organizators nodrošina pirmo medicīnisko palīdzību;
- Pasākums tiks organizēts ievērojot valstī noteiktās prasības un nosacījumus Covid – 19 izplatības ierobežošanai uz Pasākuma norises dienu, Pasākumu dalībnieku pienākums ir ievērot LR normatīvajos aktos noteiktos nosacījumus un organizatoru norādījumus;
- Pasākuma organizatori nepieciešamības gadījumā ir tiesīgi veikt izmaiņas Nolikumā;
- Piesakoties Pasākumam iepriekš vai Pasākuma vietā, dalībnieki piekrīt, ka ir iepazinušies ar Nolikumu un ka viņu sniegtie dati tiks izmantoti Pasākuma organizācijas nodrošināšanai, un apstiprina, ka ir informēti, ka Pasākuma laikā notiks filmēšana un fotografēšana un uzņemtie video un foto materiāli var tikt izmantoti Pasākuma popularizēšanai un sabiedrības informēšanai par Pasākumu un tā norisi;
- Piesakoties Pasākumam iepriekš vai Pasākuma vietā, dalībnieki piekrīt, ka viņu vārdi tiks izvietoti uz Pļaviņu Daugavas promenādes pusmaratona Slavassienas Daugavas ielā 49, Pļaviņās;
- Par nepilngadīgām personām pilnu atbildību uzņemas viņu likumiskie pārstāvji;
- Sacensības 6+ km, 12+ km, un pusmaratona distancēs nūjošanā notiek kā 2021.gada Latvijas nūjošanas čempionāta 4. posms (nolikums – [www.sportsvisiem.lv](http://www.sportsvisiem.lv));
- **Iepriekšējā pieteikšanās [www.plavinunovads.lv](http://www.plavinunovads.lv) no 2021. gada 27. septembra līdz 2021. gada 14. oktobra plkst. 24.00;**

- Dalībai pasākumam varēs pieteikties arī pasākuma vietā;
- **Trasē būs 2 dzirdināšanas punkti, kuros dalībniekiem būs pieejamas 0,5 l un 0,33 l plastmasas ūdens pudelītes oriģinālos iepakojumos. Lai nodrošinātu pēc iespējas drošāku pasākuma norisi, ūdens netiks pildīts glāzēs! Lūgums dalībniekiem arī pašiem parūpēties par ūdeni līdz ņemšanai distancē!**

## PLAVIŅU DAUGAVAS PROMENĀDES PUSMARATONS

### PUSMARATONA DISTANCE 21,0975 KM



(1. att.)

**Pusmaratona trase ir starptautiski sertificēta.  
Ar distances segumu aicinām iepazīties 1. att.  
Dalība Pasākumā ir bez maksas.**

### Programma:

- no plkst. 8.30 līdz plkst.10.15 numuru izņemšana, jaunu dalībnieku pieteikšanās starta vietā **pie Pļaviņu kultūras centra**, Daugavas ielā 49 (iepriekš pieteikušies skrējēji “Veselības” distancē numurus varēs izņemt līdz plkst. 11.10. Pusmaratona, “Baltijas” un “Latvijas” distancēs iepriekš pieteikušies dalībnieki numurus varēs izņemt līdz plkst. 11.30) ;  
**!!!Uzmanību pusmaratona distances dalībniekiem!!! Pusmaratona distances starta vieta atrodas 1,6 km attālumā no reģistrācijas un finiša vietas un pārējo distanču starta vietas!**
- plkst.10.30 starts pusmaratona distancē nūjošanā un iešanas sacensībās (Daugavas - Robežu ielas krustojums);
- plkst. 11.00 starts 1km distancē “Savam priekam” (nūjošana, iešana, skriešana) bez laika kontroles un 3km “Veselības distancē” (nūjošana, iešana, skriešana) ar laika kontroli Daugavas ielā 49 (pretī Pļaviņu kultūras centram);

## Dalībnieku grupas “Veselības distancē” (3 km):

**SV Jun**(2006. dz. vēlāk), **SV Open** (2005. dz. gads un agrāk).

- Plkst. 11.45 starts 21 km Pusmaratona skriešanas distancē (Daugavas – Robežu ielas krustojumā).
- Plkst. 12.00 starts 12 + km “Baltijas” un 6 + km “Latvijas” distancēs (nūjošana, iešana, skriešana) Daugavas ielā 49 (pie Pļaviņu novada kultūras centra).

### Distanču apraksts.

**“Latvijas” distance - 6+ km (viens aplis).**

**“Baltijas” distance 12+ km (divi apli).**

**Viens aplis (att.)** – starts Daugavas iela 49 (pa Daugavas ielu Rīgas virzienā), Daugavas iela krustojums ar Raiņa ielu, reversa kustība līdz Daugavas ielai 4, pagrieziens pa labi uz Pļaviņu promenādi, skrējieni gar Daugavas krastu pa Pļaviņu promenādi, līdz Skanstupītei, pagrieziens pa kreisi uz Daugavas ielu, Daugavas iela 49.



**Pusmaratona distance (att.)** - starts Robežu – Daugavas ielas krustojumā, līdz Daugavas 49 pa Daugavas ielu, trīs pilni apli no Daugavas ielas 49 (finiša vietas).

# PLAVIŅU DAUGAVAS PROMENĀDES PUSMARATONS

## PUSMARATONA DISTANCE 21,0975 KM



Dalībniekiem tiek piedāvāts startēt pēc izvēles 6+ km, 12+ km vai pusmaratona distancēs.

### Dalībnieku grupas.

#### Skriešana:

Dzimšanas gads	6+ km	12 + km	21, 0975 km
2002. dz. g. un jaunāki (dalībnieki, kas jaunāki par 18 gadiem, drīkst startēt ar likumīgo pārstāvju piekrišanu)	S, V	SL, VL	SP, VP
2001.-1992. dz.g.	S20, V20	S20L, V20L	S20P, V20P
1991.-1982. dz.g.	S30, V30	S30L, V30L	S30P, V30P
1981.-1972. dz.g.	S40, V40	S40L, V40L	S40P, V40P
1971.-1962. dz.g.	S50, V50	S50L, V50L	S50P, V50P
1961. dz.g. un agrāk	S60, V60	S60L, V60L	S60P, V60P

#### Nūjošana:

**Tautas klasē** (6+ km) dalībnieki vīriešu un sieviešu konkurencē, **nedalot vecuma grupās.**

**Sporta klase** – 21 km distances dalībnieki startē vīriešu un sieviešu konkurencē, trijās vecuma grupās un 12 + km distances dalībnieki startē vīriešu un sieviešu konkurencē, četrās vecuma grupās.

<b>Nūjošana sporta klase (12+ km)</b>			
Sievietes		Vīrieši	
SN1	1982. dz. gads un jaunākas	VN1	1982. dz. gads un jaunāki
SN2	1981.-1962. dz. gads	VN2	1981.-1962. dz. gads
SN3	1961.-1952. dz. gads	VN3	1961.-1952. dz. gads
SN4	1951. dz.g. un vecākas	VN4	1951. dz.g. un vecāki

<b>Nūjošana sporta klase (21 km)</b>			
Sievietes		Vīrieši	
SN10	1982. dz. gads un jaunākas	VN10	1982. dz. gads un jaunāki
SN20	1981.-1962. dz. gads	VN20	1981.-1962. dz. gads
SN30	1961. dz.g. un vecākas	VN30	1961. dz.g. un vecāki

### **Iešanas sacensības:**

6+ km distances dalībnieki startē vīriešu un sieviešu konkurencē vienā vecuma grupā.

12+ km un 21 km distances dalībnieki startē vīriešu un sieviešu konkurencē trijās vecuma grupās.

<b>Iešanas sacensību 12+ un 21 km vecuma grupas</b>			
Sievietes		Vīrieši	
SI10	1982. dz. gads un jaunākas	VI10	1982. dz. gads un jaunāki
SI20	1981.-1962. dz. gads	VI20	1981.-1962. dz. gads
SI30	1961. dz.g. un vecākas	VI30	1961. dz.g. un vecāki

*Rezultāti tiks fiksēti, izmantojot elektronisko laika kontroles sistēmu.*

\*Sacensības nūjošanā un iešanā notiek pēc Latvijas Tautas Sporta Asociācijas apstiprinātiem noteikumiem Latvijas čempionātā nūjošanā un iešanas sacensībās. Kontrolaiks pusmaratona distancē 4 stundas.

## Apbalvošana:

Ar medaļām tiks apbalvoti katras dalībnieku grupas 1.- 3. vietu ieguvēji.

Uzvarētājiem izcīnītās medaļas tiks pasniegtas individuāli turpat pasākuma vietā uzreiz pēc rezultātu apkopošanas katram skrējienam.

Suvenīrmedaļas dalībnieki saņems individuāli finišā.

## Transporta kustības un stāvvietu shēma.



**Sacensību galvenais tiesnesis:** Rasa Siliņa (rasa.silina@plavinas.lv, tel. Nr. 25661300).