

Valkas četrcīņa 2015

Nolikums

I Mērķis

Turpināt un pilnveidot „Valkas četrcīņas” sacensību seriālu. Popularizēt un veicināt sportiski aktīvu un veselīgu dzīvesveidu. Radīt iespēju ikvienam cilvēkam sistemātiski nodarboties ar dažādiem sporta veidiem. Noskaidrot labākos un vispusīgākos sportistus dažādās vecuma grupās. Organizēt sacensības plašam sabiedrības lokam, izmantojot pierobežas Latvijas-Igaunijas ģeogrāfisko atrašanās vietu.

II Dalībnieki

Sacensībās piedalās visi, kuriem ir vēlēšanās pārbaudīt savas fiziskās spējas. „Valkas četrcīņas” 2015. gada sezonas vērtējumam tiek noteiktas sekojošas vecuma grupas:

	Mazā četrcīņa		Lielā četrcīņa
	Sievietes		Vīrieši
S-16	1999.g.dz.un jaunākas	V-16	1999-1991.g.dz.
S-30	1998 – 1976.g.dz.	V-25	1990.-1981.g.dz.
S-40	1975.-1966.g.dz.	V-35	1980.-1971.g.dz.
S-50	1965.g.dz.un vecākas	V-45	1970.-1961.g.dz.
Veselības klase	Jebkurš dzimšanas gads	V-55	1960.-1951.g.dz.
		V-65	1950.g.dz.un vecāki
	Mazā četrcīņa - Vīrieši		
V-15	2000.g.dz.un jaunāki		
V-70	1945.g.dz.un vecāki		
Veselības klase	Jebkurš dzimšanas gads		

III Sacensību kalendārs, starta laiki, distance un vieta

Šosejas riteņbraukšana 13.06. plkst. 10.30; 60 km (lielā četrcīņa) Valka-Kārķi-Valka; 30 km (mazā četrcīņa), 30 km (veselības klase) Valka-Ērgeme-Valka. Emīla Dārziņa iela – 8, pie Valkas pilsētas kultūras nama.

MTB „Apkārt Zāģezera” 15.08. plkst.11.00; 42 km (lielā četrcīņa), 21 km (mazā četrcīņa), 10 km veselības trase. Valkas pilsēta, atpūtas vieta” Zāģezers”.

Skrējiens „Apkārt Zāģezera” 17.10. plkst. 11.00; 9.5 km (lielā četrcīņa), 5 km (mazā četrcīņa). Valkas pilsēta, atpūtas vieta” Zāģezers”.

Distanču slēpošana 19.12. plkst. 11.00, Distances: 16 km (lielā četrcīņa), 8 km (mazā četrcīņa), 5,2 km (veselības klase). Norises vieta: Valkas pagasta “Sedaskalni”. Sniega trūkuma gadījumā notiks skrējiens.

Katrā posmā paredzētas arī sacensības bērniem no 3–11 gadu vecumam, sīkāka informācija par distancēm pirms katra posma.

TIE, KURI NEVEIC SAVAI GRUPAI ATBILSTOŠU DISTANCI, AUTOMĀTISKI TIEK IESKAITĪTI VESELĪBAS KLASĒ (attiecas arī uz bērniem no 10 – 11 gadu vecumam, kuri nebrauc bērnu braucienā, bet startē V – 15 vai S- 16 klasēs)!

Sacensību organizatori var veikt izmaiņas sacensību vietas, datuma izvēlē. Sekojiet informācijai www.valka.lv/sports

IV Vērtēšana

Individuālais vērtējums

Visi dalībnieki, kas veikuši distanci atbilstoši sacensību nolikumā norādītajai sezonas vērtējuma grupai, saņem reitinga punktus. Katras distances absolūtā uzvarētāja laiks tiek dalīts ar katra dalībnieka laiku un pareizināts ar koeficientu – 1000.

Startējot Veselības klasē, būs iespējams izcīnīt reitinga punktus, kas skaitīsies “Valkas četrcīņa - 2015” sezonas kopvērtējumā. Šo punktu aprēķina princips būs sekojošs – veselības klases absolūtajam uzvarētājam (sieviešu un vīriešu konkurencē) tiek piešķirti 600 punkti, un pārējo finišējošo punkti tiek noteikti pēc principa – uzvarētāja laiks tiek dalīts ar katra dalībnieka laiku un pareizināts ar koeficientu 600.

Individuālajā kopvērtējumā pa vecuma grupām tiek vērtēti visu 4 sacensību posmos izcīnīto reitinga punktu summa. Lai vērtētu kopvērtējumu, nepieciešama dalība vismaz 3 sacensību posmos. Vienādu punktu gadījumā augstāku vietu iegūst dalībnieks, kam vairāk punktu skriešanas sacensībās “Apkārt Zāģezeraim”.

Komandu vērtējums (Jaunums!)

Komandu var veidot jebkādas interešu grupas, uzņēmumi, ģimenes, radniecības, vecuma grupu pārstāvji (neatkarīgi – sievietes vai vīrieši). Katrā posmā komandu ieskaitē vērtē 3 labāko dalībnieku reitinga punktu summu (var būt arī no veselības klases). Piederību komandai nosaka katrs dalībnieks, piesakoties uz attiecīgo posmu. Sezonas laikā dalībnieks drīkst pārstāvēt tikai vienu komandu. Komandu kopvērtējuma rezultāti tiek noteikti pēc 4 posmu punktu summas.

V Apbalvošana

Sacensībās

Vecuma grupu 1.–3. vietu ieguvēji tiek apbalvoti ar piemiņas balvām un diplomiem. Veselības klases dalībnieki netiek apbalvoti, izņemot četrcīņas kopvērtējumu.

Četrcīņas kopvērtējums

Četrcīņas kopvērtējuma apbalvošana notiks reizē ar Valkas novada „Sporta laureāts 2015” apbalvošanu. Visās vecuma grupās, atsevišķi “lielās” un “mazās” četrcīņas 1.-3.vietu ieguvējus apbalvo ar balvām un diplomiem. Visi dalībnieki, kas sekmīgi finišējuši visās 4 “lielās” vai “mazās” četrcīņas sacensībās (slēpošana, šosejas riteņbraukšana, MTB jeb kalnu riteņbraukšana, skriešana), saņem speciālas piemiņas medaļas.

Veselības klasē tiek apbalvoti uzvarētāji kopvērtējumā sieviešu un vīriešu konkurencē.

VI Drošība

Katrs dalībnieks saņemot sacensību numuru, ar savu parakstu apliecina, ka uzņemas pilnu atbildību par savas veselības atbilstību distances veikšanai, kā arī ievēro sacensību noteikumus un nolikumu. Sacensību organizatori neatbild par dalībnieku iespējamām traumām sacensību laikā. Šosejas riteņbraukšanas sacensībās un MTB jeb kalnu riteņbraukšanas galvenajā trasē dodas bērni sākot no 12 gadu vecuma, pārējie startē bērnu sacensībās.

VII Pieteikšanās

Elektroniski <http://valka.lv/sporta-pasakumu-rezultati/> vai sacensību dienā.

VIII Dalības maksa

	Skolēniem (7 – 19 gadi) un pensionāriem	Pieaugušajiem
	maksa EUR	maksa EUR
Viens posms ar iepriekšēju pieteikšanos	0,30	5,00
Viens posms ar pieteikšanos līdz 10 dienām un sacensību dienā	0,50	7,00
Viens posms ar iepriekšējo pieteikšanos Valkas novadā deklarētajiem iedzīvotājiem	0,30	1,00
Viens posms ar pieteikšanos līdz 10 dienām un sacensību dienā Valkas novadā deklarētajiem iedzīvotājiem	0,50	2,00

Bērniem līdz 7 gadu vecumam dalība sacensībās – bez maksas!

Dalības maksā ietilpst:

Sacensību numurs, marķēta trase, laika un rezultātu uzskaitē, dzirdināšana trasē, diploms un balvas.

JA DALĪBAS MAKSA LĪDZ SACENSĪBU DIENAI NAV PĀRSKAITĪTA, SACENSĪBU DIENĀ JĀMAKSĀ PILNA MAKSA!!! DALĪBAS MAKSA APMĒRU NOSAKA PĒC TĀ DATUMA, KAD TĀ TIEK MAKSĀTA, NEVIS PĒC PIETEIKŠANĀS DATUMA.

Maksāšanas rekvizīti: „Atbalsts Valkai Biedrība”, Semināra ielā 29, Valka, LV4701, Reģ.Nr.40008063697, norēķinu konts LV 90 UNLA0050001012299, AS ”SEB Banka”, maksājuma mērķī norādīt – Dalības maksa Valkas četrciņai. Sacensību dienā jāuzrāda maksājuma uzdevums par veikto iemaksu.

IX Dalībnieku apkalpošana (serviss)

Serviss trasē – sacensību trasē būs pieejams dzēriens, kā arī katram finišējušajam.

Mediķis būs pieejams starta/finiša vietā.

Visi dalībnieku rezultāti tiks apkopoti un ievietoti www.valka.lv/sporta-pasakumu-rezultati/

Foto no sacensībām tiks ievietoti: www.valka.lv

X Izmaiņas sacensību nolikumā

Organizatoriem ir tiesības izdarīt izmaiņas un papildinājumus Nolikumā.

Informāciju var saņemt pa tālruni: +371 29424580 vai +371 26455849 - Māris Koops un 64707547 - Andris Dainis.

Sacensību seriālu organizē Valkas novada dome sadarbībā ar biedrību “Atbalsts Valkai”.