

N O L I K U M S

Ropažu novada aktīva dzīvesveida SERIĀLAM

**“Sakrāj savus kilometrus”**

1. **Mērķis un uzdevums.**Visu paaudžu iedzīvotāju veselīga dzīvesveida un fiziskās sagatavotības veicināšana. Regulāru veselības sporta aktivitāšu tradīciju stiprināšana, interešu grupu veidošana, novada apdzīvoto vietu popularizēšana.
2. **Laiks un vieta.**Ropažu novadā, no  19. maijam līdz. 25. septembrim
3. **Pasākuma vadība.** Ropažu novada pašvaldība, Sporta centrs. Pasākuma rezultātu tiesnesis sporta un veselības pasākuma organizatore Madara Tīģere-Bernharde.
4. **Dalībnieki.** Ropažu novada iedzīvotāji un viesi, jebkurš interesents. Dalībnieki tiek dalīti vecuma un dzimuma grupās. Ja vecuma grupā mazāk kā 4 dalībnieki, tā tiek pievienota tuvākajai vecuma grupai, kurai mazāks dalībnieku skaits.
5. **Dalībnieku vecuma grupas:**

|  |  |
| --- | --- |
| A grupa m/z | 2014. g. un jaunāki (pirmsskola)  |
| B grupa m/z | 2010.–2013. g. (sākumskola) |
| C grupa m/z | 2003.–2009. g. (pamatskola) |
| D grupa s/v | 1971.–2002. g. |
| E grupa s/v | 1972. g. un vecāki |
| F grupa s/v | Nūjotāji  |

1. **Pasākuma norises kārtība un programma**.

Katrs posms norisinās norādītajā vietā. Trase ir aplis, viena apļa garums no 2 km līdz 5 km. Apļus skaits distances garumam pēc dalībnieka brīvas izvēles. Distances ilgums ir viena stunda, pēc 1 stundas pabeidzot iesākto apli, neuzsākot jaunu!

Dalībnieks ierodas distances starta vietā brīvi izvēlētā laikā, noteiktajā datumā, ievērojot valstī noteiktos distancēšanās nosacījumus! Starta vieta un distance marķēta: uz balta fona melnas bultiņas. Uzsākot distanci, dalībnieks ieslēdz sev ērtāko ierīces programmu (sporta viedpulksteni, telefona aplikāciju “Strava”, “Samsung Health”, u.c.), dodas trasē, veic distanci, sekojot marķējumam (bultiņām). Pēc skrējiena/nūjošanas, dalībnieks nosūta rezultātu ekrānšāviņu vai sporta viedpulksteņa foto *WhatsApp*  M. Tīģere - Bernharde, tel. nr. 22194213, norādot:

1. savu vārdu, uzvārdu,
2. vecuma grupu (dzimšanas gadu)
3. distanci un distances veikšanas veidu (skrien/nūjo)
4. distances veikšans laiku
5. **Posmu norises vieta un datums:**

19. maijs, 11.augusts, 8. septembris – Zaķumuiža.

26. maijs, 18. augusts, 18. septembris- Silakrogs

2. jūnijs – Bajāri

9. jūnijs, 4. augusts, 1. septembris, 25. septembris - Ropaži

16. jūnijs – Tumšupe/Podkājas

7. jūlijs – Lielie Kangari

14. jūlijs - Kākciems

21. jūlijs - Mucenieki

28. jūlijs - Augšciems

25. augusts - Tumšupe

22. septembris - Nāgelmuiža

1. **Vērtēšana.** Tiek noteikti kopvērtējuma 1.-3. vietas ieguvējii katrā grupā, vērtējot dalībnieku individuālos augstākos rezultātus - lielāko veikto kilometru skaitu 6 posmos. Vienāda rezultāta gadījumā, augstāka vieta dalībniekam, kurš veicis lielāku kilometru skaitu vairāk posmos (1.- 7, 2.- 8 , utt. posmos).
2. **Apbalvošana.** Seriāla kopvērtējumā ar medaļām un balvām tiek apbalvoti 1.–3.vietu ieguvēji katrā vecuma grupā. ar veicināšanas balvām tiks apbalvieti dalībnieki kuri ieradušie uz visvairāk posmiem un kurš savācis vissvairāk kilometrus kopā.
3. **Izdevumi**. Pasākuma organizācijas izdevumus sedz Ropažu novada pašvaldība no Sporta centra budžeta. Dalībnieki sedz personīgos izdevumus, kas saistīti ar dalību pasākumā.
4. **Pieteikumi, atbildība  un datu drošība.** Dalībnieks  automātiski tiek pieteikts pasākumam, nosūtot pirmo reizi savu rezultātu, un uzņemas pilnu atbildību par savu veselības stāvokli aktivitāšu laikā un akceptē savu personas datu (vārds, uzvārds, foto) izmantošanu rezultātu apstrādāšanai un publicēšanai pašvaldības informatīvajās vietnēs,  www.ropazi.lv, *Facebook* lapā; kā arī apņemas ievērot ceļa satiksmes noteikumus, personīgo un bērnu drošību, visus Latvijā noteiktos tā brīža epidemioloģiskās drošības nosacījumus.
5. **Informācija un pasākuma publikācija**.Vairāk informācijas, jautājumi par aktivitāti, rakstīt *WhatsApp*  M. Tīģere - Bernharde, tel. nr. 22194213. Pasākuma notikumi, rezultāti, foto tiks publicēti Ropažu novada pašvaldības informatīvajās vietnēs un izdevumos, sociālajos tīklos veselīga dzīvesveida popularizēšanai. Dalībnieks, kurš nevēlas, lai  informāciju par viņa  dalību pasākumā, viņa foto, video publicē, iesniedz organizatoram rakstisku lūgumu par savu datu un informācijas nepubliskošanu - līdz pasākuma sākumam, reģistrējoties.