

RAGANAS DUATLONS 2016

ATKLĀTĀS SACENSĪBAS - PELDĒŠANA+SKRIEŠANA

NOLIKUMS

I. Mērķis un uzdevumi

Veicināt jauna sporta veida - triatlona attīstību Krimuldas novadā.

Popularizēt veselīgu un aktīvu dzīvesveidu.

Noskaidrot labākos skrējējus un peldētājus (duatlons) jauniešu un pieaugušo grupās.

II. Organizatori

Sacensības organizē un vada Krimuldas novada pašvaldība.

Galvenais tiesnesis Klāvs Bokšs, tālr. 28665105.

III. Laiks, vieta

2016. gada **4.maijā** plkst. **10⁰⁰** Krimuldas vidusskolas stadionā un peldbaseinā.

IV. Dalībnieki

Sacensībās piedalās jebkurš dalībnieks, kas sasniedzis 12 gadu vecumu.

Sacensības notiek 2 vecuma grupās:

1.grupa (jaunieši/jaunietes) - 1997.g.dzim. un jaunāki;

2.grupa (sievietes/vīrieši) - 1996.g.dzim. un vecāki.

Katrs sacensību dalībnieks (vai viņa pārstāvis) pirms starta reģistratūrā ar savu parakstu apliecina, ka uzņemas pilnu atbildību par savas veselības atbilstību izvēlētajās distancēs veikšanai. Dalībniekiem, kas jaunāki par 18 gadiem, jābūt līdzīgi atbildīgai personai, kas paraksta dalībnieka pieteikuma anketu.

Sacensību organizatori nenes atbildību par dalībnieka iespējamajām traumām sacensību laikā.

V. Pieteikšanās

Pieteikšanās un individuālās dalībnieku kartiņas jāiesniedz sekretariātā sacensību dienā pirms iesildīšanās sākuma **plkst. 10⁰⁰ – 10³⁰**.

Dalībniekiem pieteikumā ar parakstu jāapliecina sava veselības stāvokļa atbilstība sacensībām.

VI. Sacensību programma

Norise	Laiks/ plkst.	Distance
Dalībnieku ierašanās, reģistrācija, distances apskate un iesildīšanās	10:00 -10:30	Krimuldas vidusskolas peldbaseins
Starts skriešanā (apļa garums stadionā 400m)	10:50– 11:20	1.gr.jaun. – 3000m 2.gr.siev. – 3000m 2.gr.vīr. – 5000m
Iesildīšanās baseinā (baseins – 25m)	11:10	
Starts pirmajam peldējumam	~ 11:30	1.gr.jaun. – 200m 2.gr.siev. – 200m 2.gr.vīr. – 300m
Apbalvošana	~13:30	- uz svētku skatuves

VII. Vērtēšana un apbalvošana

Kopvērtējumā uzvarētāji tiek noteikti skaitot iegūtos punktus - izcīnītās vietas skriešanā un peldēšanā (1.v.-1p., 2.v.-2.p, utt.).

Neizšķirta rezultāta gadījumā noteicošais ir peldēšanas sacensību rezultāts.

Uzvar sportists ar mazāko punktu skaitu

1.-3.vietu ieguvējus katrā grupā apbalvo ar medaļām un uzvarētājus ar balvām. Tiks pasniegtas veicināšanas balvas.

VIII. Dalības maksa

Dalība sacensībās - bez maksas.