Stipro skrējiens Ēdolē 2024

Nolikums.

1. **Sacensību formāts.**

Stipro skrējiens ir tautas piedzīvojums un grūtību skrējiens,kas tiek rīkots brīvā dabā un pulcē dažādas sagatavotības līmeņu dalībniekus t.i. aktīva dzīvesveida atbalstītājus. Sacensības ļaus pārbaudīt savas fiziskās un mentālās spējas apt. 5 km distances trasē, pārvarot gan dabīgus,gan mākslīgi veidotus šķēršļus, veicot dažādus uzdevumus,izmantojot Ēdoles reljefu un vietējos resursus.

1. **Mērķis un uzdevumi**.

 Popularizēt veselīgu dzīves veidu. Veicināt aktīvu brīvā laika pavadīšanu draugu un ģimenes lokā. Noskaidrot, stiprākos un izturīgākos skrējējus divās komandu grupās.

1. **Vieta un laiks**.
2024. gada 22. jūnijā, Ēdoles pagastā, Dzirnavu dārzā, plkst. 10:00. Reģistrēšanās no plkst. 9:00
2. **Sacensību vadība.**
Sacensības organizē Ēdoles pagasta pārvalde , Ēdoles pagasta sporta pasākumu organizatore Sandra Ēķe un sporta entuziasti.
3. **Sacensību dalībnieki un norise**.
Divu veidu pamatkomandas.
1) Draugi:
( 2 vīrieši + 1 sieviete, vai jaunietis no 14 gadu vecuma) jeb
( 2 sievietes + 1 vīrietis, vai jaunietis no 14 gadu vecuma)

2) Ģimene:
( 2 pieaugušie + jaunietis līdz 14 gadu vecumam)
Komandas startē izlozes kārtībā, ar 10 minūšu intervālu. Pirms starta tiks izsniegta trases karte. Kontrolpunktos brīvprātīgie un ūdens.
Visas trases garumā – norādes ar norobežojošām lentām. Tiks vērtēts komandas vizuālais noformējums.Starpposmos dažādas grūtības pakāpes uzdevumi,kuru neizpildīšanas gadījumā ,kopējam laikam pieskaitās soda minūtes.

1. **Apbalvošana un noslēgums.**
Apbalvo 1-3 labāko laiku ieguvējus katrā komandu grupā.

Izaicinājuma kausa izspēle startējošajiem – gan vīriešiem ,gan sievietēm 1-3 ātrākajiem. Pārsteiguma balvas un loterija. Kopēja aukstās zupas baudīšana.

**7.Dalības maksa.**

Maksājama, reģistrējot savu komandu, starta rītā ,skaidrā naudā.Tā tiks izmantota piemiņas suvenīru izgatavošanai katram dalībniekam .

**Par savu veselības stāvokli atbild katrs dalībnieks to apstiprinot ar savu parakstu,reģistrējot komandu sacensību dienā.Organizatori neuzņemas atbildību par gūtajām traumām sacensību laikā.Starta/finiša vietā atradīsies mediķis.Foto no trases var tikt izmantoti soc. tīklos.**

**Ēdoles sporta organizatore Sandra Ēķe mob.telf. 28861133**