

## Bauskas novada skriešanas, iešanas izaicinājuma nolikums

*Skriešana uzlabo asinsriti, stiprina sirdi, pasargā no dažādām asinsrites un sirds saslimšanām, uzlabo garastāvokli, dedzina kalorijas, stiprina kāju muskuļus, kā arī uzlabo atmiņu.*

### Mērķis un uzdevumi.

- Veicināt veselīgu, sportisku un aktīvu dzīves veidu, vairojot skriešanas popularitāti un stiprinot fizisko sagatavotību.
- Izaicinājumā var piedalīties, veicot dažādas aktivitātes, kas tiek fiksētas viedajā pulkstenī (piemēram, skriešana, iešana, nūjošana, orientēšanās, nūjošana, pārgājieni.)
- Dalībnieka uzdevums pārstāvēt savu pilsētu vai pagastu, ikdienā noskrienot vai noejot pēc iespējas vairāk kilometru.

### Laiks un vieta.

- No 2024.gada 1.maija līdz 2024.gada 31.maijam, jebkurā vietā un sev ērtā laikā.
- Dalībai izaicinājumā var reģistrēties no 2024.gada 22.aprīļa.
- Aktivitāšu uzskaitē un dalība izaicinājumā sāksies no 1.maija plkst. 00.00.

### Pasākuma vadība.

- Pasākumu organizē Bauskas novada pašvaldība sadarbībā ar SIA “Distant Race Management”

### Dalībnieki.

- Izaicinājumā var piedalīties iedzīvotāji, kuri sasnieguši vismaz 13 gadu vecumu.

### Servisi, ko var izmantot, lai sinhronizētu ikdienas aktivitāšu datus.

Servisi ar ko var ierakstīt aktivitātes

Servisi, ar ko NEVAR ierakstīt aktivitātes:

### Kas jādara, lai piedalītos izaicinājumā?

- Reģistrējies platformā [distantrace.com](https://distantrace.com)
- Savieno savu profilu ar savu sporta lietotni
- Atrodi un piesakies izaicinājumam “Bauskas novada skriešanas, iešanas izaicinājums”  
<https://distantrace.com/event/wwygh0K1rWTE2A/>
- Treniņa laikā ieslēdz savu sporta lietotni (treniņa beigās izslēdz)
- Pārlicinies vai GPS dati ir ieslēgti
- Krāj kilometrus skrienot vai ejot!



- Seko līdzī saviem un savas pilsētas vai pagastu komandas dalībnieku rezultātiem Distantrace.com platformā

### **Rezultāti un vērtēšana.**

- Sacensību rezultāti tiks pārbaudīti.
- Ja netiek ievēroti godīgas spēles principi, sacensību organizatoram ir tiesības anulēt dalībnieka rezultātu.
- Mājas lapā [www.distantrace.com](http://www.distantrace.com) būs iespējams sekot līdz saviem un pārējo dalībnieku, komandas rezultātiem.
- Uzvarēs tā pilsētas vai pagasta komanda, kura sakrās visvairāk noskrieto un noieto kilometru, ņemot vērā 6 labākos rezultātus.

### **Apbalvošana.**

- Par iegūto 1.-3. vietu kopvērtējumā, pagastu un pilsētu komandas tiks apbalvotas ar pārsteiguma balvām.
- Pārsteiguma balva vienam izaicinājuma dalībniekam no pagasta un pilsētas, kur proporcionāli pilsētu un pagastu iedzīvotāju skaitam būs pieteikušies visvairāk aktīvi aktivitāšu veicēji. Dalībnieks tiks izlozēts pēc nejaušības principa.
- Uzvarētāju apbalvošana notiks Bauskas novada svētku “Zem zelta ozola zariem” laikā.

### **Vispārējie noteikumi.**

- Tiek pieņemtas aktivitātes, kas veiktas pēc pievienošanās izaicinājumam.
- Aktivitāšu sinhronizācija jāveic 24 stundas pēc aktivitātes sākšanas
- Organizatoriem ir tiesības izmantot fotogrāfijas un video materiālus, ar kuriem dalījušies dalībnieki.

Neskaidrību gadījumā aicinām meklēt informāciju jautājumu sadaļā:  
<https://docs.distantrace.com/lv/shelves>  
vai rakstīt [ilze.pukane@bauskasnovads.lv](mailto:ilze.pukane@bauskasnovads.lv), [support@distantrace.com](mailto:support@distantrace.com)  
Seko līdzī jaunumiem: [https://www.facebook.com/bauskasnovads/?locale=lv\\_LV](https://www.facebook.com/bauskasnovads/?locale=lv_LV)