

Bauskas novada ikdienas soļu izaicinājuma nolikums

Staigāšana ir viens no labākajiem veidiem kā sevi pieradināt pie kustībām, tas ir universāls treniņš, kas uzlabo visu kustību balsta aparāta pilnvērtīgu un efektīvu darbību, jo pastaigas laikā tiek nodarbināta visa ķermeņa muskulatūra.

Mērķis un uzdevumi.

- Izaicini sevi kustībai! Noskaidro cik soļus dienā Tu vari sakrāt. Mēs rekomendējam vismaz 10000 dienā!
- Dalībnieka uzdevums pārstāvēt savu pilsētu vai pagastu un mēneša laikā ikdienā nostaigāt pēc iespējas vairāk soļus un kilometrus.
- Esi aktīvs un sagaidi novada svētkus labā formā!

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.

- Izaicinājuma rezultātu aprēķināšanai tiek izmantoti ikdienas soļu dati. Profila savienojumu sadaļā jānorāda tikai viens ikdienas soļu datu avots.
- Lejupielādē lietotni Distant Race, ja vēlies datus sinhronizēt no 'Apple Health' vai 'Google Fit (Android)'.



Servisi ar ko var ierakstīt aktivitātes.



Kas jādara, lai piedalītos izaicinājumā?

- Reģistrējies platformā distantrace.com
- Lejuplādē Distant Race mobilo lietotni un savieno ar savu lietotāja profilu un izvēlies soļu datu avotu
- Atrodi un piesakies soļu izaicinājumam “Bauskas novada ikdienas soļu izaicinājums” <https://distantrace.com/event/5KyZBpyxZ1q0vQ/>
- Soļo, ej pastaigās, dodies uz darbu ar kājām un mēģini ikdienas nostaiģāt vismaz 10 000 soļu
- 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 būs iespējams sekot līdz saviem un pārējo dalībnieku, komandas rezultātiem.
- Uzvarēs tā pilsētas vai pagasta komanda, kura sakrās visvairāk ikdienas soļu, ņemot vērā 6 labākos rezultātus.

Apbalvošana.

- Par iegūto 1.-3. vietu kopvērtējumā, pagastu vai pilsētu komandas tiks apbalvotas ar kausiem, diplomiem, 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.
- Rezultāti tiek iegūti no ikdienas veiktajiem soļiem- nav vajadzības ierakstīt aktivitātes
- 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, support@distantrace.com

Seko līdzī jaunumiem: https://www.facebook.com/bauskasnovads/?locale=lv_LV