



## Treniņdistances – 2020.

### Nolikums

1. Lai uzlabotu Auces, Dobeles un Tērvetes iedzīvotāju veselību, aizpildītu brīvo laiku un popularizētu veselīgu dzīvesveidu, biedrība “TSK Sprīdītis” rīko orientēšanās sporta treniņdistances nedēļu nogalēs.
2. Treniņdistancē var piedalīties jebkurš interesents, kurš ievēro drošības nosacījumus:
  - 1) **Katrs dalībnieks ievēro valstī noteiktos šī brīža drošības noteikumus attiecībā uz Covid-19 ārkārtas stāvokļa ierobežojumiem** (savstarpēji ne mazāk kā 2m distance; ne vairāk kā divi cilvēki kopā, izņemot vienā māsaimniecībā dzīvojošos) un Izglītības un zinātnes ministrijas 28. aprīļa rīkojumu (Skat. Pielikumā).
  - 2) Katrs dalībnieks uzņemas atbildību par sava veselības stāvokļa piemērotību dalībai aktivitātēs, kā arī atbild par savu veselību sporta aktivitāšu laikā.
  - 3) Katram dalībniekam distances veikšanas laikā jāievēro ceļu satiksmes noteikumi! Par bērnu drošību atbildīgi ir vecāki!
3. Treniņdistanču izvietojums:
  - 1) 24.04. plkst 14.00 līdz 27.04. plkst.17.00 ar startu Tērvetē, pie Pūteļa karjera, starta staba koordinātes Lat: 56.486620, Lon: 23.446627 (LKS: X: 465922 , Y: 260378),
  - 2) 1.05. plkst. 14.00 līdz 4.05. plkst. 17.00 ar startu Tērvetē, pie Rehabilitācijas centra Tērvete (sanatorijas), starta staba koordinātes Lat: 56.485248, Lon: 23.395375, (LKS: X: 462765, Y: 260252),
  - 3) tiks paziņots atsevišķi, ja būs interese.
4. Kartes var lejuplādēt “TSK Sprīdītis” mājas lapā ([tsk-spriditis.lv](http://tsk-spriditis.lv)) un izdrukāt. Kartes katrai distancei atsevišķi formātā .jpg un .pdf tiks ievietotas ne vēlāk kā ceturtdienas vakarā. Dalībnieki, kam nav šīs iespējas, piesaka nepieciešamo karšu skaitu pa distancēm un konkrēto treniņa dienu treniņdistanču organizatoram Normundam Narvaišam ([Normunds.Narvaiss@gmail.com](mailto:Normunds.Narvaiss@gmail.com) vai mob tel. 29553412, vēlams Whats App aplikācijā) līdz katras nedēļas ceturtdienai 21.00. Šīs kartes izdrukātas atradīsies plēves maisiņā kastītē pie starta staba. Drīkst ņemt tikai paša pasūtītās distances karti!
5. Distances izveidotas pēc principa : **Līnija kartē**. Tas nozīmē, ka kartē katra distance iezīmēta ar sarkanu līniju, pa kuru jāveic distance dabā. Kontrolpunkti kartē nav atzīmēti. Ja distances veikšanas laikā jūs “sastopat” kontrolpunktu, tā atrašanās vieta jāatzīmē kartē ar adatu (caurdurot) vai pildspalvu (apvelkot

aplīti). Kontrolpunkta pieļaujamā novirze no līnijas 5 metri. Ja jūsu pamanītais kontrolpunkts atrodas tālāk no kartē iezīmētās līnijas, tas nav Jūsu distances kontrolpunkts un nav jāatzīmē. Kontrolpunkts (KP) aprīkots ar mietiņu un sarkani balto orientēšanās karodziņu/ prizmu, kurā iesprausta drošības adata. Nav ne KP numura, ne kāda cita atzīmēšanās sistēma.

Kontrolpunkti dabā tiek izvietoti uz izteiktiem objektiem: uz līnijveida objektiem (takas, stigas), pie punktveida objektiem (sakne, bedre, barotava, akmens, kupica, mikropaugurs) vai pie izteiktiem objektiem: asi, izteikti ieloki un deguni, mazas ieplakas, pļavu stūri un mazas pļaviņas. Ja līnija ved caur mežu vai lielāku pļavu bez minētajiem objektiem, tad tur noteikti nebūs izvietots kontrolpunkts.

6. Katram treniņam tiks izveidotas trīs distances:
  - 1) Garākā un tehniski grūtākā (jāizmanto azimuts) , distance dabā 6 – 8 km (ja veic distanci precīzi),
  - 2) Vidējā distance dabā 4,5 līdz 6 km,
  - 3) Viegla distance 3,0 līdz 4 km dabā, visa distance pārsvarā veicama pa takām, KP tuvu takai. Iesācējiem un bērniem iesakām vispirms veikt 3. distanci, ja tā pa spēkam un padodas, tajā pat dienā vai nākošajā var veikt grūtāku distanci.
  
7. Lai veiktu distanci, nepieciešams šāds inventārs : karte, atzīmēšanās rīks (adata vai pildspalva), pulkstenis, vēlams kompass. Distancē pavadīto laiku dalībnieks fiksē pats. Pēc distances veikšanas dalībnieks kartē apvelk kontrolpunktu atrašanās vietas, pieraksta uz kartes savu vārdu, uzvārdu, dzimšanas gadu, distancē pavadīto laiku. Karti noskanē vai nofotografē un ar Whats App aplikāciju vai E pastu nosūta treniņa organizatoram ne vēlāk kā kārtējās treniņdistances pirmdienas vakarā līdz plkst.21.00. Distanci var veikt divi dalībnieki kopā ar vienu karti, tad uz kartes atzīmē abus dalībniekus. Par distances veikšanu katram dalībniekam “Sprīdīša” gada kilometru konkursā ieskaita garākās veiktās distances kilometrus ar koeficientu 0,5.
  
8. Rezultāti tiks publicēti “Sprīdīša” mājas lapā otrdienā, nenosakot dalībnieka vietu.