



Ludzas novada Sporta skolas  
direktore  
E.Fjodorova  
02.07.2026.

Ludzas pilsētas svētku  
**TRIATLONA  
NOLIKUMS**

**1. Sacensību mērķis un uzdevumi:**

- 1.1. Veicināt un popularizēt triatlona sportu Ludzā, kā visiem pieejamu un aizraujošu sporta veidu.
- 1.2. Iepazīstināt sabiedrību ar aktīvu atpūtu un sporta iespējām Ludzas novadā.
- 1.3. Sniegt pozitīvas emocijas ikvienam sacensību dalībniekam, atbalstītājam un rīkotājam.
- 1.4. Noskaidrot un apbalvot labākos Ludzas novada triatlona sporta dalībniekus Ludzas novadā.

**2. Sacensību vadība:**

- 2.1. Sacensības organizē Ludzas novada Sporta skola.

**3. Sacensību laiks un vieta:**

- 3.1. Sacensības notiks Mazā Ludzas ezera pludmalē "Radziņš" (Peldu ielā)
- 3.2. Sacensības notiks 08.08.2026. plks.17:00

**4. Sacensību distances un to garumi:**

- 4.1. Peldēšanas distances garums ~200m. (Pielikums Nr.1)
- 4.2. Riteņbraukšanas distances apļa garums ~5km (Pielikums Nr.2)
- 4.3. Skriešanas distances apļa garums ~3km (Pielikums Nr.3)
- 4.4. Peldēšanas, riteņbraukšanas un skriešanas distanču maršrutus var apskatīt pielikumā.

**5. Dalībnieku un vecuma grupas:**

- 5.1. Sacensībās var piedalīties visi pilsētas iedzīvotāji un pilsētas viesi, kuriem to atļauj veselības stāvoklis.
- 5.2. Vecuma grupas:  
Vīrieši: -25; -45; 45+  
Sievietes: -30; 30+  
Mix: 3 vai 2 sportisti (jābūt 1 sievietei) -katrs izpilda savu distanci.

**6. Programma:**

- 6.1. Kopējais starts tiks dots visiem dalībniekiem, sākot ar peldēšanas disciplīnu.

**7. Pieteikumi:**

- 7.1. Dalībnieki sacensībām var pieteikties līdz 01.08.2026. plkst. 12.00, (sūtiet -Vārds, uzvārds, vecumgrupas kategoriju, tel. un e-pasta adresi uz e-pastu

[andrejs.narnickis@ludzasnovads.lv](mailto:andrejs.narnickis@ludzasnovads.lv)

Gadījumā ja pieteiksies sacensībām mazāk par 20 dalībniekiem, sacensības netiks rīkotas.

## **8. Apbalvošana:**

8.1. Pirmo trīs vietu ieguvēji katrā vecuma grupā tiks apbalvoti ar medaļām.

## **9. Galvenie sacensību noteikumi un rekomendācijas:**

9.1. Katrs dalībnieks saņem divus numurus - vienu stiprināšanai pie apģērba vai uz numura jostas, otru stiprināšanai velosipēda priekšpusē.

9.2. Katrs dalībnieks pirms pieteikšanās uzrāda velo transportu, ar kuru spēs turpināt piedalīties sacensībās.

9.3. Velosipēdam jābūt aprīkotam ar darba bremzēm. Dalībnieka numuram piestiprinātam pie velosipēda stūres priekšpusē.

9.4. Velo ķiveri jābūt aizsprādzētai un siksnīgai savilkta tā, lai tā nebūtu pārvelkama pār zodu.

9.5. Inventāra novietošanu maiņas zonā un izņemšanu no tās var veikt tikai ar dalībnieka numuru.

9.6. Riteņbraukšanā visiem dalībniekiem ķiveres obligātas.

9.7. Izejot no maiņas zonas un uzsākot riteņbraukšanu ķiveri jābūt galvā un ķiveres siksnīgai jābūt aizsprādzētai.

9.8. Ķiveri drīkst noņemt tikai pēc velosipēda novietošanas maiņas zonā.

## **10. Drošība:**

10.1. Katrs sacensību dalībnieks, piesakoties sacensībām sacensību dienā, ar savu parakstu apliecina, ka uzņemas pilnu atbildību par savas veselības atbildību distances veikšanai.

10.2. Dalībniekiem, kas jaunāki par 18 gadiem, jābūt līdzīgai personai, kas paraksta anketu.

10.3. Sacensību organizatori nenes atbildību par dalībnieka iespējamajām traumām sacensību laikā.

## **11. Dažādi:**

11.1. Sacensību laikā tiks veikta fotografēšana un filmēšana. Sacensību organizatoriem ir tiesības izmantot sacensību laikā uzņemtās fotogrāfijas un video publicitātes materiālos bez saskaņošanas ar tajās redzamajiem cilvēkiem.

Organizators: A.Narnickis tel. 28351822