

Jaunieši tiek aicināti piedalīties Latvijas Skolu krosa čempionātā

LATVIJAS SKOLU KROSA ČEMPIONĀTS 2021

05.10. KULDĪGA

28.09. PIŅĶI

30.09. VALMIERA

12.10. CĒSIS – FINĀLS
3 ātrākās komandas katrā vecuma grupā
6 ātrākie individuālie dalībnieki

07.10. RĒZEKNE

Zēni:	U12	U14	U16	U18	U20	Meitenes:	U12	U14	U16	U18	U20	Virieši:	8 km
	1 km	1,5 km	2 km	4 km	6 km		0,5 km	1 km	2 km	3 km	4 km	Sievietes:	6 km

Komanda: **4-6 zēni** | Komanda: **4-6 meitenes** | **Individuālie dalībnieki**

Jau šī septembra beigās un oktobra sākumā 4 reģionālajās sacensībās – Piņķos, Kuldīgā, Valmierā un Rēzeknē – tiks noskaidroti ātrākie Latvijas skolēni un spēcīgākās skolu komandas vieglatlētikas krosā. Spēcīgākie dalībnieki 12. oktobrī finālsacensībās Cēsīs cīnīsies par Latvijas Skolu krosa čempionu tituliem 5 vecuma grupās (no U12 līdz U20). Vienlaikus sacensībās tiks noskaidroti Latvijas čempioni krosā U14, U16, U18 un U20 vecuma grupās, kuri pārstāvēs valsts izlasi Baltijas komandu čempionātā krosā.

Vieglatlētikas kross ir skrējiens šķēršļotā apvidū, kas attīsta izturību, rada vienmērīgu ilgstošu fizisku slodzi sirdij un kāju muskuļiem. Skābekļa daudzums, kas jāsaņem

muskuļiem, lai skrējiena laikā atražotos nepieciešamā enerģija, atkarīgs no skrējiena tempa. Sistemātiski krosa skrējieni fizioloģiski palielina sirds muskulatūras masu un kambaru tilpumu, t.i., sirds pieaug darbaspējas.

Sacensības organizē biedrība "Engures Sportam" (taku skrējienu seriāla "Stirnu buks" organizators), sadarbībā ar Biedrību "Latvijas Skolu sporta federācija" (LSSF) un Biedrību "Latvijas Vieglatlētikas savienība" (LVS).

"Ņemot vērā, ka iedzīvotāju īpatsvars procentuāli, kas nenodarbojas ar fiziskām aktivitātēm ikdienā, salīdzinot ar ES vidējiem rādītājiem, Latvijā ir krietni vien lielāks (56% Latvijā pret 46% ES; avots: Eurobarometer 2018), un ir skaidri redzama tendence, ka Latvijas jauniešiem pasliktinās veselība, ir mazkustīgs dzīvesveids un tikai 18.8% jauniešu ir pietiekama fiziskā slodze (avots: SPKC 2017.-2018. gada pētījums), ko ieilgušais pandēmijas laiks tikai un vienīgi pasliktina. Šis mums ir ļoti būtisks projekts, kura rīkošanā nevarējām neiesaistīties!" apgalvo viens no projekta organizatoriem Rimants Liepiņš (biedrība "Engures sportam"). Viņš turpina: "Regulāra skriešana un fiziskās aktivitātes ne tikai veicina un uzlabo fizisko sagatavotību, bet arī vairo emocionālo labklājību."

Biedrības "Latvijas Vieglatlētikas savienība" ģenerālsekretārs Dmitrijs Miļkevičs papildina: "Mēs vēlamies parādīt bērniem un jauniešiem, ka krosa skriešana ir aizraujoša. Tā ir būtiska treniņu procesa sastāvdaļa sportistiem, kā arī aktīva nodarbe ikvienam iedzīvotājam savas veselības stiprināšanai."

Latvijas Skolu krosa čempionāts daļēji notiks Eiropas Sporta nedēļas 2021 un Eiropas Skolu sporta dienas norises laikā. Sports izglītības iestādēs, darba vietās, sporta un fitnesa klubos un sports brīvā dabā – šīs ir četras jomas, uz kurām likts fokuss. Visā Latvijā no 23. līdz 30. septembrim septīto reizi notiks Eiropas Sporta nedēļa ar daudzveidīgu bezmaksas sporta pasākumu programmu. Tās laikā ikvienam būs pieejami dažādi sportiski un izglītojoši pasākumi, kuros aktīvi pavadīt laiku. Jau tradicionāli #BeActive nedēļas centrālais notikums būs pārgājiens, šoreiz – 25. septembrī Tukuma apkaimē. Vietnē www.beactive.lv ikviens varēs atrast sev piemērotāko no pasākumiem un pievienot savu sporta pasākumu – noorganizējot koptreniņu draugiem vai darba kolēģiem.

Latvijas skolu krosa čempionāta lielā misija ir, lai Latvijas jaunieši kļūtu par veselīgākas un spēcīgākas nācijas stūrakmeni, tāpēc organizatori lūdz projektā iesaistīties gan vispārīglītojošo mācību iestāžu vadītājus, gan sporta skolotājus, gan vieglatlētikas klubu trenerus, lai veicinātu Latvijas bērnu un jauniešu regulāras skriešanas nodarbības un dotu iespēju piedalīties vieglatlētikas krosa sacensībās, kā arī veicinātu vieglatlētikas krosa sacensību regulāru iekļaušanu skolas, pilsētas un novada skolēnu sacensību kalendārā.

Latvijas Skolu krosa čempionāta atlases sacensību norises vietas:

28.09. Piņķi, Mārupes novads;

30.09. Pauku priedes, Valmiera;

05.10. Pārventas parks, Kuldīga;

07.10. Vipingas mežs, Rēzekne.

Katra atlases posma noslēgumā notiks sacensības pieaugušajiem "OPEN" klasē, kurā varēs piedalīties ikviens interesents.

Finālsacensības notiks 12. oktobrī Cēsīs. Finālsacensību laikā tiks sadalīti arī Latvijas čempionu tituli krosā un izcīnītas vietas Latvijas izlases sastāvā dalībai Baltijas komandu čempionātā krosā, kas notiks 30. oktobrī Klaipēdā, Lietuvā. Savukārt Latvijas čempionāts pieaugušajiem notiks 2. oktobrī taku skriešanas seriāla "Stirnu Buks" posmā Ogrē.

Nolikums un reģistrācija **ŠEIT**.