

Latvijas Universitātes konkursa „LU Sports izaicina”

**NOLIKUMS**

**Mērķi un uzdevumi**

Popularizēt skriešanu, riteņbraukšanu un došanos pārgājienā kā veselīgus un pieejamus aktīvās atpūtas un sporta veidus. Veicināt saturīgu brīvā laika pavadīšanu Latvijas Universitātes studentu un darbinieku vidū.

**Vieta un laiks**

Konkurss norisināsies visu aprīli. Piedalīties konkursā var no jebkuras dalībnieka izvēlētās vietas.

**Sacensību vadība**

Pasākumu organizē Latvijas Universitātes Sporta centrs(LU SC).

**Dalībnieki**

Piedalīties var ikviens LU students un darbinieks.

**Pasākuma norise**

Lai piedalītos konkursā, “Endomondo” aplikācijā vai mājaslapā <https://www.endomondo.com> ir jāizveido savs konts, jānorāda savs svars un augums (lūgums norādīt savu īsto svaru un augumu, jo uzvarētājiem tas var tikt pārbaudīts). Katrs aprīļa treniņš dalībniekam ir jāpiefiksē, izmantojot “Endomondo” aplikāciju – pirms treniņa šī programma ir jāieslēdz un pēc treniņa ir jāizslēdz. Vēlāk šis piefiksētais treniņš ir jāpievieno konkursa lapā (<https://www.endomondo.com/challenges/42679356>). Endomondo lapā var pievienot 3 dažādus treniņus – skriešanu, riteņbraukšanu un došanos pārgājienā. Galvenais dalībnieku uzdevums ir šo treniņu laikā nodedzināt pēc iespējas vairāk kilokalorijas un treniņus veikt regulāri.

**Apbalvošana**

Sievietes un vīrieši tiks vērtēti atsevišķi. Labākie katrā grupā (tie, kas būs nodedzinājuši visvairāk kilokaloriju) tiks apbalvoti ik pēc 10 dienām (par sasniegto iepriekšējo 10 dienu laikā) ar balvām no Latvijas Universitātes, bet mēneša beigās (par sasniego visa mēneša garumā) uzvarētāji saņems balvas no “Nike”. Regulārie sportotāji (tie, kas visu mēnesi veiks vismaz 4 treniņus nedēļā) piedalīsies izlozē par specbalvām.

Balvu par 10 dienu sasniegto 1 dalībnieks var saņemt 1 reizi. Ja iepriekšējo 10 dienu sportiskākais dalībnieks jau iepriekš ir saņēmis šādu apbalvojumu, tad tiek apbalvots otrās vietas ieguvējs.