

Stopiņu novada SPORTA DIENAS NOLIKUMS Ulbrokā, 28.07.2018.

1. Mērķis un uzdevums

Nodrošināt SPORTA DIENAS organizēšanu projekta “Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi” NR. 9.2.4.2./16/I/014, ietvaros.

Popularizēt sportu, veselīgu dzīvesveidu un saliedētību Stopiņu novadā.

Noskaidrot labākos Stopiņu novada sportistus dažādos sporta veidos.

2. Laiks un vieta

Sacensības notiek **2018.gada 28.jūlijā Ulbrokas sporta laukumā pie ezera.**

Sacensību atklāšana plkst. 10.00.

Pieteikšanās no plkst. 09.30– 10.00.

3. Spēļu vadība

Sacensības organizē biedrība REĀLS PIEDZĪVOJUMS

Komandu sporta spēļu tiesnesis (futbols, volejbols, strītbols): Edijs BĒRZIŅŠ

Tālr. 26740211

Sacensību galvenais tiesnesis Andris Lūsis, tel. 26954600

Pasākuma vadītājs Sandijs Krastiņš

4. Dalībnieki

Sacensībās piedalās Stopiņu novada iedzīvotāji.

5. Sacensību programma

5.1. Sporta spēles

5.1.1. plkst. 10.30 Futbols

Katrā komandā 4 spēlētāji + vārtsargs. Rezervē 1 spēlētājs. Spēlē 2 x 5 min.

Sacensības notiks pēc Latvijas futbola federācijas apstiprinātiem futbola noteikumiem.

Vecuma grupas: Futbolā

A - līdz 13 gadiem

B – no 14 g. un vecāki

5.1.2. plkst. 10.30 Volejbols “4 pret 4”

Komanda piesaka 4 vīr. un 1 siev. Uz laukuma spēlē 4 cilvēki, no kuriem ir vismaz **viena sieviete vai jauniešs.**

Sacensību izcīņas noteikumi. Spēlē vienu setu līdz 21 punktiem.

Sacensību sistēma, atkarīga no pieteikto komandu skaita.

5.1.3. plkst. 10.30 Strībolā sacensības “3 pret 3”

Komanda piesaka 4 spēlētājus, no kuriem 2 spēlētāji ir jaunieši.

Uz laukuma spēle 3 pret 3 un no tiem vienam ir jābūt jaunietim.

Spēles ilgums-5 min.

5.1.4. plkst. 16:00-17:00 Desu vilkšana konkurss pirms apbalvošanas (līdzīgi kā virves vilkšana) komandā 5 dalībnieki no kuriem 1 dalībnieks ir jauniešs vai sieviete. Nav

atļauts izmantot speciāli apkaltus apavus.

Sacensību sistēma, atkarīga no pieteikto komandu skaita, noteiks pārstāvju sanāksmē.

Spēļu grafiks tiks izveidots sacensību dienā, spēles norisināsies pēc grafika, ja komanda neierodas uz spēli noteiktajā laikā, tai komandai, kas nav ieradusies tiek piešķirts zaudējums.

Izloze. Izloze un pārstāvju sanāksme notiek plkst. 10.30. sacensību dienā, vada sporta spēļu tiesnesis Edijs BĒRZIŅŠ Tālr. 26740211

5.2. Aktivitātes senioriem:

5.2.1. plkst. 11:00-12:00 nūjošanas apmācība, instruktāža (ja ir savs ekipējums – ņemam līdzi)

5.2.2. plkst. 11:30-15:30 dambrete

5.2.3. plkst. 12:00-15:00 novuss

5.3. Aktivitātes pieaugušajiem:

5.3.1. plkst. 10:30-12:00 Loka šaušana - vecuma grupām jaunieši (6 līdz 13g., no 14g. un vecāki)

5.3.2. plkst. 11:00-14:30 Spiešana guļus no krūtīm vīriešiem 50 kg. un sievietēm 20 kg.

5.3.3. plkst. 11:00-16:00 Rāpšanās alpīnisma sienā

5.3.4. plkst. 12:00-14:00 Pievilšanās pie stieņa konkurss –jaunieši līdz 13 g. un no 14 g. un vecāki

5.3.5. plkst. 12:00-15:00 Lāzertags (šaušanas trase pa mērķiem un izsargājoties no pretinieka) 4 dal. komandā

5.3.6. plkst. 12:30-12:35 Paraugdemonstrējums Powerliftingā- Andris Lūsis

5.3.7. plkst. 14:00-14:40 Zumbas apmācība/ demonstrējumi ar līdzdalību. (pie pludmales)

5.3.8. plkst. 14:00-16:30 Skeitborda aktivitātes

5.3.9. plkst. 14:30-16:00 Balstā guļus atspiešanās konkurss uz speciāla jautra paklāja vīriešiem un sievietēm (pamatstāja balstā guļus uz ceļgaliem)

5.3.10. plkst. 17:00-17:15 Cīņu sporta veidu paraugdemonstrējumi

5.4. Aktivitātes uz ūdens:

5.4.1. plkst. 11:00-14:00 Aktivitātes ar SUP dēļiem

5.4.2. plkst. 14:00-17:00 Ūdensbumbu atrakcijas-ūdens bumbas

5.5. Aktivitātes ģimenēm:

5.5.1. plkst. 10:40-12:00 Ģimenes jautrā stafete 4 dal. komandā (komandā 2 pieaugušie un 2 bērni vai 2 jaunieši). Skrējiens milzu šortos un citos aksesuāros, lēciens maisā, bumbiņas driblēšana uz tenisa raķetes, švammes dzīšana ar florbola nūju ar boksa cimdu rokās, bumbiņu nešanas (starp kājām+padusēs un zem zoda), skrējiens ar pleznām, kopīga garā “salma nešana”.

5.6. Aktivitātes bērniem:

5.6.1. plkst. 10:40-17:00 Piepūšamā atrakcija bērniem no 3-10 gadiem;

5.6.2. plkst. 10:40-15:00 Akvazīmēšana uz sejām (seju apzīmēšana) bērniem

5.6.3. plkst. 10:40- 14:00 Aktivitātes dažāda vecuma bērniem– līdz 3 gadu vecumam; 4-6 gadi, 7-11 gadi. Jautrā stafete un Šaušana pa bundžām ar ūdens pistolēm, staigāšana ar striķi iesietiem maziem spainīšiem, Rotējošais galvas

helihopters- bundžu gāšana vai improvizētā zivju maksšķerēšana, Mazais bērnu baseins ar bumbiņām. Apvidus/lauka metam kauliņu spēle.

5.6.4. plkst. 12:00-16:30 REĀLS PIEDZĪVOJUMS izaicinājuma trases kausa izcīņa (10-16 dažādi uzdevumi) komandā 4 dalībnieki(3vīr. 1siev.) “A” vecuma grupā 10-15g. un “B” vec.grup. virs 16g. “Aktivitāšu un veselības trasē”

5.6.5. plkst. 14:00-16:30 Šaušana ar lielo kaķeni-pasaku zemes iekarošana

5.7. Sertificētu speciālistu konsultācijas

5.7.1. plkst. plkst. 11:00-13:00 Sertificēta fizioterapeita ekspress individuālās konsultācijas.

5.7.2. 13:00-15:00 Sertificēta uztura speciālista ekspress individuālās konsultācijas

5.8. plkst. 17:10-17:30 Noslēguma ceremonija. Apbalvošana un Stopiņu vadības uzruna. Tiek pasniegti diplomi, kausi, medaļas un pārsteigumu balvas. Kopvērtējuma uzvarētājkomandas.

6. Pieteikumi

Rakstisks pieteikums jāsniedz **28. jūlijā** no plkst. **09.30 – 10.00** Komandu sporta spēļu tiesnesim Edijam BĒRZIŅAM sacensību vietā komandu sporta veidos (futbols, volejbols, strītbols).

Ģimeņu stafetēs, Desu vilkšanā, REĀLS PIEDZĪVOJUMS izaicinājuma trases kausa izcīņā, konkursos un Individuālajos sporta veidos pieteikšanās notiek 15 min. pirms starta.

7. Apbalvošana

1.-3. vietas ieguvējas komandas apbalvo ar medaļām un kopvērtējuma uzvarētājus ar kausiem. Individuālos sporta veidus 1.-3. vietas ieguvējus ar medaļām.

Komandu godalgoto vietu ieguvējus gaida mazas pārsteiguma balviņas.

8. Izdevumus, kas saistīti ar sacensību organizēšanu, sedz biedrība REĀLS PIEDZĪVOJUMS Pamatojoties un 28.jūnija 2018. gada noslēgto Līgumu ar Stopiņu novada domi Nr. 6.1.-1.229/18 “SPORTA DIENAS 2018.gada 28.jūlijā organizēšanu projekta “Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi” NR. 9.2.4.2./16/I/014 ietvaros”

*Pasākuma programma, aktivitātes, daudzums, laiki var tikt precizēti/mainīti atbilstoši pieteikto dalībnieku skaitam un laika apstākļiem.

Pirms piedalīšanās jebkādas disciplīnās jāveic reģistrēšanās. Vārds, uzvārds, vecums un komandas nosaukums un paraksts. Vecāki vai aizbildņi parakstās par saviem nepilngadīgajiem bērniem.

Reģistrējoties dalībnieks apliecina, ka ir izvērtējis savu veselības stāvokļa atbilstību dalībai SPORTA DIENĀ, ir iepazinies ar Sporta dienas nolikumu un ar Drošības tehnikas noteikumiem. Dalībnieks apņemas pasākuma laikā neapdraudēt sevi un citus. Par savu un bērnu drošību katrs dalībnieks personīgi uzņemas pilnu atbildību.

Publiskā pasākuma norise tiks fotografēta un filmēta. Foto un video materiāli tiks apstrādāti un izmantoti publicitātes nolūkos. Atrodoties pasākuma teritorijā, Tu apliecini, ka tiec informēts un Tev nav iebildumu, ka tiec iekļauts/a audio vizuāla materiāla izveidē par pasākumu.

Šī reģistrācija ir būtiska dalībnieku uzskaitē/statistikai un projekta atskaitē.