

APSTIPRINU:
Mārupes Sporta centra
vadītāja S. Bārtuševiča

2024. gada

25. aprīlis

Mārupes novada "SENIORU SPORTA SPĒLES"

NOLIKUMS

1. Mērķis

- 1.1. Mārupes novada senioru un viesu vidū popularizēt veselīgu dzīves veidu;
- 1.2. Veicināt sadarbības veidošanos pensionāru vidū starp novadiem;
- 1.3. Radīt priekšstatu par sporta aktivitātēm, izmantot netradicionālu pieeju.

2. Laiks un vieta

Sacensību laiks: 2024. gada **15. maijs**

Sacensību vieta: Mārupes psk. stadions, Tīraines SK, Viskalnu iela 7, Tīraine

Sacensību sākums: plkst. 10:00.

Ierašanās, dalībnieku reģistrācija: no plkst. 9:00 – 9:45

Noslēguma svinīgais pasākums un apbalvošana: 13:00

3. Sporta dienas programma

3.1. Vasaras biatlons /MSC tiesnesis/

Piedalās visi komandas dalībnieki. Katrs dalībnieks veic distanci, kuras laikā ir jāveic šāvieni (mešana ar šautriņām) pa baloniem. Katram dalībniekam trīs metieni. Par katru netrāpīto metienu ir soda aplis. Veicot savu posmu, stafete tiek nodota nākamajam dalībniekam. Uzvar komanda, kura uzrada labāko laiku.

Vērtēšana: komandu vērtējumā (vieta).

3.2. **Gaisa pavēlnieks**/MSC tiesnesis/

Piedalās visi komandas dalībnieki. Katram dalībniekam tiek iedots kokteiļa salmiņš. Ar gaisa palīdzību dalībniekam jāpārvieta papīra lapiņa no punkta A uz punktu B un jānodod stafete nākamajam komandas dalībniekam. Nākamais dalībnieks veic šo pašu uzdevumu. Uzvar komanda, kurai labāks kopējais laiks.

Vērtēšana: komandu vērtējumā (vieta). Individuālajā vērtējumā (labākais rezultāts).

3.3. **Makšķeršana** /MSC tiesnesis/

Makšķerē visa komanda. Dalībniekam tiek iedota makšķere ar magnētu. Uzdevums pēc iespējas ātrāk izmakšķerēt visus priekšmetus.

Vērtēšana: individuāli (rezultāts) un komandu vērtējumā (5 labākie rezultāti saskaitīti kopā).

3.4. **Mīkstais riņķis** /MSC tiesnesis/

Piedalās 10 dalībnieki. Komanda sadalās pāros. Pārim tiek iedots mīkstais riņķis, kurā abi dalībnieki iekāpj. Pēc starta signāla pāris veic uzdevumu kopā. Pēc uzdevuma veikšanas nodod riņķi nākamajam komandas pārim. Uzvar komanda, kura uzrāda labāko laiku.

Vērtēšana: komandu vērtējumā (vieta).

3.5. **Lidojošie šķīvīši** /MSC tiesnesis/

Metienus izpilda visi komandas dalībnieki, katram 1 izmēģinājuma metiens un 5 ieskaites metieni no norādītās metienu atzīmes. Komandas dalībnieku kopā gūtos punktus saskaita kopā. Komandā 10 dalībnieku.

Vērtēšana: komandu vērtējumā (vieta) un individuāli (rezultāts).

3.6. **Lielais palags** /MSC tiesnesis/

Komandā 10 dalībnieku. Daļa komandas tur audumu, kurā ir divi caurumi punktu gūšanai. Uzdevums ar komandas sadarbību, kustinot palagu, nogādāt bumbu punktu gūšanas caurumā.

Vērtēšana: komandu vērtējumā (vieta).

3.7. **Ping-Pong** /MSC tiesnesis/

Komandā 10 dalībnieki. Galda tenisa bumbiņu mešana mērķī. Katram dalībniekam 3x5 metieni.

Vērtēšana: individuāli (rezultāts) un komandu vērtējumā (5 labākie rezultāti saskaitīti kopā).

3.8. **Veiklās rokas** /MSC tiesnesis/

Komandā 10 dalībnieki. Uz pāri tiek iedota virve. Nostiepjot virvi virs spaiņa, ar roku kustībām jānogādā bumbiņu spainī. Brīvie dalībnieki liek bumbiņas uz striķiem.

Vērtēšana: komandu vērtējumā (vieta).

3.9. **Padod tālāk** /MSC tiesnesis/

Komandā visi dalībnieki. Katram dalībniekam tiek iedota daļa no plastmasas notekcaurules. Visi sastājas rindā un ar caurulēm izveido ceļu bumbiņai. Pirmais dalībnieks sāk ripināt bumbiņu. Kā bumbiņa ir šķērsojusi pirmā dalībnieka cauruli, dalībnieks dodas uz rindas sākumu un turpina ceļu bumbiņai.

Vērtēšana: komandu vērtējumā (vieta).

Sporta dienā sporta veidi var mainīties, atkarībā no pieteikto komandu un individuālo dalībnieku skaita. Komandu sporta spēļu kārtība tiek noteikta atkarībā no pieteikto komandu skaita un attiecīgā spēļu veida noteikumiem. Individuālajās disciplīnās sacensības notiek pēc attiecīgajiem noteikumiem, ar kuriem iepazīstina attiecīgās norises tiesnesis.

Nelabvēlīgu laika apstākļu gadījumā sporta spēles tiks organizētas Tīraines SK sporta zālē (līdz jāpaņem maiņas apavi).

Vērtēšana

Komandu ieskaitē vērtē visus sporta veidus. Vietu kopvērtējumā nosaka summējot komandas izcīnītās vietas katrā sporta veidā. Ja komanda nepiedalās kādā no sacensību programmas veidiem, sacensību kopvērtējumā par šo sporta veidu tā saņem pēdējai vietai atbilstošus punktus plus viens punkts. Kopvērtējumā uzvar komanda ar vismazāko punktu summu (vietu summu). Vienādu punktu skaita gadījumā augstāka vieta komandai, kura prezentēja sevi sacensību atklāšanas laikā. Ja šis rādītājs neizšķir vietu sadalījumu, priekšroka komandai, kurai vairāk pirmo vietu atsevišķos sacensību veidos. Ja šis rādītājs ir vienāds, salīdzina otrās vietas u.t.t.

Individuālajā ieskaitē tiek vērtēti 3 labākie dalībnieki.

Individuāli rezultātus var iegūt šādās disciplīnās:

(Gaisa pavēlnieks, makšķerēšana, Ping-Pong, lidojošie šķīvīši).

5.Sacensību dalībnieki

Mārupes novada "SENIORU SPORTA SPĒLĒS" piedalās Mārupes novada seniori un ciemiņi no Olaines novada.

Dalībnieku skaits komandā 10-12 dalībnieku. Apģērbs – sporta tērps un ērti apavi sportošanai. Komandām ir jāsaņem dalībnieku vizuālais noformējums – komandas krāsa vai cits vienojošs akcents. Iepriekš jāsaņem komandas sveiciens pārējiem sacensību dalībniekiem.

Dalība Mārupes novada Sporta dienā ir bez maksas.

6.Sacensību vadība

Mārupes novada "SENIORU SPORTA SPĒLĒS" organizē Mārupes sporta centrs sadarbībā ar Mārupes novada senioru labdarības biedrību. Sacensību atsevišķās disciplīnās vada tiesnešu kolēģija. Sacensību galvenie tiesneši – Kaspars Šķepasts un Rolands Rullis

7.Pieteikšanās

Dalībnieku pieteikumu, kurā norādīts dalībnieka vārds, uzvārds, dzimšanas gads.

Vārdiskie pieteikumi un dalībnieku kartiņas jāiesūta pa e-pastu kaspars.skepasts@inbox.lv līdz 30. aprīlim plkst. 10.00

9:00 – 9:45 Komandu pieteikumu oriģinālu iesniegšana, pieteikto dalībnieku precizēšana.

9:45 – 10:00 Dalībnieku stāšanās atklāšanas parādei. Dalībnieki stājas futbola stadionā kolonnā pa divi. Komandas priekšā – līdzī paņemta atpazīšanas zīme. Komandas stājas alfabētiskā secībā, pēdējie – sacensību saimnieki Mārupes novads.

10:00 Sacensību atklāšana.

13:00 Svinīgais noslēguma un apbalvošanas pasākums.

Apbalvošana

Komandas, kuras izcīnījušas 1-3.vietu kopvērtējumā tiek apbalvotas ar medaļām un kausu.

1-3.vietu ieguvēji individuālajās disciplīnās tiks apbalvoti ar medaļām..

9.Finansiālie nosacījumi

Izdevumus, kas saistīti ar sacensību organizēšanu, sedz Mārupes novada pašvaldība.