



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Fizisko aktivitāšu popularizēšana iedzīvotājiem vecuma grupā 54+ - veselības diena

NOLIKUMS

1. Mērķis

- popularizēt veselīgu dzīvesveidu, aktīvi un interesanti pavadot brīvo laiku;
- veicināt pozitīvu attieksmi pret sportisku, aktīvu un veselīgu dzīves veidu;
- uzturēt kontaktus ar iedzīvotājiem vecuma grupā 54+.

2.Laiks un vieta

Pasākuma norises laiks: 2019.gada 26.maijs

Pasākuma norises vieta: Jaunmārupes pamatskolas sporta laukums, Mazcenu aleja 4, Jaunmārupe

Ierašanās, dalībnieku reģistrācija: no plkst. 10:00 – 11.00

Sacensību sākums: plkst. 11:30.

Apbalvošana: 14:00

3.Programma

Disciplīna	Sporta veids
Boulings	Komandu
Lidojošā šķīvīša mešana	Individuālais
Basketbola soda mešana	Individuālais
Siena maisa mešana	Individuālais
Zābaka mešana	Individuālais
Jautrības stafete	Komandu
Šautriņu mešana	Individuālais
Naglu dzīšana	Komandu
Ūdens nesējs	Komandu
”Atkritumu vākšana”	Individuālais

Pasākuma 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.

4. 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 trīs labākie rezultāti sievietēm un vīriešiem konkurencē.

Individuāli rezultātus var iegūt šādās disciplīnās: lidojošā šķīvīša mešana, basketbola soda metieni, siena maisa mešana, šautriņu mešana, atkritumu vākšana, zābaka mešana.

5. Sacensību dalībnieki

Pasākumā piedalās iedzīvotāji vecuma grupā 54+.

Dalībnieku skaits komandā 8 - 10 dalībnieki. Apģērbs – sporta tērps un ērti apavi sportošanai. Komandām ir jāgatavo dalībnieku vizuālais noformējums – komandas krāsa vai cits vienojošs akcents. Iepriekš jāgatavo komandas sveiciens pārējiem sacensību dalībniekiem.

6. Sacensību vadība

Pasākumu organizē SIA “Lacerta Fit” sadarbībā ar Mārupes sporta centru un Mārupes novada senioru labdarības biedrību. Sacensību atsevišķās disciplīnās vada tiesnešu kolēģija. Sacensību galvenais tiesnesis – Māris Stumbiņš.

7. Pieteikšanās

Dalībnieku pieteikumu, kurā norādīts dalībnieka vārds, uzvārds, dzimšanas gads. **Vārdiskie pieteikumi un dalībnieku kartinas jāiesūta pa e-pastu mscstumbins@inbox.lv līdz 23. maijam plkst. 10.00**

10:00 – 11:00 Sacensību dienā komandu pieteikumu oriģinālu iesniegšana, pieteikto dalībnieku precizēšana, dalībnieku reģistrēšana.

8. Apbalvošana

Tiek apbalvotas pirmās trīs vietas individuālajās disciplīnās sievietēm un vīriešiem.

Komandu disciplīnas kopvērtējuma pirmās trīs vietas tiek apbalvotas ar kausiem un medaļām, pārējās komandas ar veicināšanas balvām.

9. Finansiālie nosacījumi

Dalība pasākumā ir bez maksas. Pasākums tiek īstenots Eiropas Sociālā fonda un valsts finansēta projekta “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Mārupes novadā” ((Nr. 9.2.4.2/16/I/032) ietvaros. *To finansē Eiropas Sociālais fonds un valsts.*

KOMANDAS KOPEĀJAIS PIETEIKUMS
Mārupes novada senioru Sporta dienas sacensībām

Nr. p.k.	Vārds ,uzvārds	Dzimšanas gads	Ārsta vai dalībnieka paraksts par veselības stāvokli.
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

_____ komandas vadītājs _____ / _____

Pieteikumu iesniedz delegācijas vadītājs sacensību sekretariātā pie komandu reģistrācijas ar visu dalībnieku parakstiem, ka viņi paši atbild par savu veselības stāvokli un sagatavotību sacensībām