

# Fizisko aktivitāšu popularizēšana – veselības diena Skultes ciemā

## Nolikums

### 1. Mērķis un uzdevumi:

- mainīt iedzīvotāju paradumus par labu aktīvam dzīvesveidam;
- uzlabot iedzīvotāju fizisko veselību;
- saliedēt dažāda vecumu Mārupes novada iedzīvotājus.

### 2. Vieta un laiks

Pasākums notiek 2019.gada 31. augustā Skultes stadionā, Skultē, Skultes ielā 20.

Reģistrācija no plkst.10:00 – 11:00, sākums plkst.11:00.

### 3. Vadība

Veselības dienu Skultes ciemā organizē SIA “Lacerta Fit” Mārupes pašvaldības uzdevumā. Galvenais tiesnesis L. Pastore-Kviese.

### 4. Dalībnieki

Pasākumā piedalās Mārupes novada iedzīvotāji.

Ja objektīvu iemeslu dēļ (veselības, transporta problēmas) pieteiktā komanda nevar piedalīties sacensībās, nekavējoties jāziņo sacensību organizatoriem.

### 5. Pasākuma programma:

10:00 – 11:00	dalībnieku ierašanās un reģistrēšanās
11:00	pasākuma atklāšana
11:30 – 16:30	komandu sporta spēles
11:30 – 16:30	individuālās disciplīnas
11:00 – 17:00	aktivitātes bērniem
17:30	apbalvošana

#### Komandu disciplīnu programma

11:30 – 16:30	Volejbols	Jauktās komandas. Komandas sastāvs 4 dalībnieki, no kuriem vismaz viena sieviete.
11:30 – 16:30	Basketbols	Strītbols 3:3. Komandā ne vairāk kā pieci dalībnieki.
11:30 – 16:30	Futbols	Komandā 6 dalībnieki.
11:30 – 16:30	Tautas bumba	Jauktās komandas. Komandā 6 dalībnieki. Zēni līdz 12 gadu vecumam un meitenes, sievietes bez vecuma ierobežojuma.

#### Individuālo disciplīnu programma

11:30 – 16:30	Šautriņu mešana
11:30 – 16:30	Lidojošie šķīvīši
11:30 – 16:30	Šķēršļu joslas

11:30 – 16:30	Ģimenes stafete
11:30 – 16:30	Jautrības stafete

Aktivitātes bērniem līdz 12 gadu vecumam		
11:00 – 17:00	Darbojas bērnu pilsētiņa	Piepūšamā pilsētiņa.
11:00 – 17:00	Šķēršļu joslas	Dažādi veiklības pārbaudījumi.
11:00 - 17:00	Radošā darbnīca	Gleznošanas stacija, rokdarbu stacija.

## 6. Sacensību vērtēšana

Katrs komandu sporta veids tiek vērtēts atsevišķi. Uzvarētājus nosaka pēc katrā sporta veidā iegūtās vietas. Uzvar tās komandas, kuras uzrādījušas visaugstākos rezultātus.

Individuālajās disciplīnās vietas sadala atbilstoši iegūtajiem rezultātiem katrā disciplīnā atsevišķi, vadoties pēc sporta veida noteikumiem.

## 7. Pieteikumi

Reģistrācija sacensībām no plkst. 10.00 – 11.00 pasākuma norises dienā. Pasākuma norises dienā pieteikums sporta spēļu disciplīnām jāiesniedz galvenajam tiesnesim. Dalībnieka veselības stāvokļa atbilstību sacensībām ar savu parakstu apliecina pats sacensību dalībnieks.

Pieteikumā jānorāda atbildīgās personas kontakttelefons.

## 8. Apbalvošana

1.-3.vietu ieguvējas komandas katrā sporta veidā apbalvos ar kausu, medaļām un pārsteiguma balvām. Individuālajās disciplīnās apbalvos 1.-3.vietu ar medaļām un pārsteiguma balvām.

## 9. Izmaiņas nolikumā.

Organizatoriem ir tiesības veikt izmaiņas un papildinājumus nolikumā.

*Sacensību galvenais tiesnesis **Līga Pastore-Kviese***