

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: 2018.gada 26.maijs

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

Sacensību sākums: plkst. 11:00.

Ierašanās, dalībnieku reģistrācija: no plkst. 10:00 – 10:45

Noslēguma svinīgais pasākums un 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 |
| Nagli 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 sievietes un vīriešu konkurencē.

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

5.Sacensību dalībnieki

Pasākumā piedalās Mārupes novada iedzīvotāji vecuma grupā 54+ un ciemiņi no Ķekavas un citām pašvaldībām.

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 “Medsports” 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 – 10:45 Komandu pieteikumu oriģinālu iesniegšana, pieteikto dalībnieku precizēšana, anketu aizpildīšana.

10:45 – 11:00 Dalībnieku stāšanās atklāšanas parādei. Dalībnieki stājas Jaunmārupes pamatskolas stadionā kolonnā pa divi. Komandas priekšā – līdzīgi paņemta atpazīšanas zīme. Komandas stājas alfabētiskā secībā, pēdējie – sacensību saimnieki Mārupes novads.

11:00 Sacensību atklāšana.

14:00 Svinīgais noslēguma un apbalvošanas pasākums Jaunmārupes pamatskolas sporta laukumā.

8. Apbalvošana

Tiek apbalvotas pirmās trīs vietas individuāli sievietes un vīrieši.

| Nr.p.k. | Ko apbalvo | Cik vietas, kādas balvas |
|----------------|---------------------------------|---|
| 1. | Lidojošā šķīvīša mešana. | 1.–3.vieta sievietēm un vīriešiem. Apbalvo ar medaļām un diplomiem. |
| 2. | Basketbola soda metienu mešana. | 1.–3.vieta sievietēm un vīriešiem. Apbalvo ar medaļām un diplomiem. |
| 3. | Siena maisa mešana. | 1.–3.vieta sievietēm un vīriešiem. Apbalvo ar medaļām un diplomiem. |

| | | |
|----|-----------------------------------|---|
| 4. | Zābaku mešana. | 1.–3.vieta sievietēm un vīriešiem. Apbalvo ar medaļām un diplomiem. |
| 5. | Šautriņu mešana. | 1.–3.vieta sievietēm un vīriešiem. Apbalvo ar medaļām un diplomiem. |
| 6. | Atkritumu vākšana. | 1.–3.vieta sievietēm un vīriešiem. Apbalvo ar medaļām un diplomiem. |
| 7. | Komandu disciplīnas kopvērtējums. | 1.–3.vieta sievietēm un vīriešiem. Apbalvo ar medaļām un diplomiem. |

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 KOPĒJAIS 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. | | | |

_____ pagasta vadītājs _____ / _____

Komandas pārstāvis : Z.V. _____

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