

APSTIPRINU:
Mārupes Sporta centra
vadītāja S.Bartuševiča

2025.gada

10 aprīlī

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: 2025.gada **21.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 šāvienī(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 jāpārvieto 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).

3.3.**Kornhols** /MSC tiesnesis/

Maisiņu mešana speciālā mērķī.

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

3.4.**Lielie zābaki.** /MSC tiesnesis/

Piedalās 10 dalībnieki. Komandas dalībnieks speciālos apavos veic noteiktu distanci. Uzvar komanda, kura uzrāda labāko laiku.

Vērtēšana: komandu vērtējumā (vieta).

3.5. **Trenē atmiņu** /MSC tiesnesis/

Jāatrod divas plēksnītes ar vienādiem zīmējumiem. Komandas dalībnieku kopā iegūtais laiks. Komandā 10 dalībnieku. Vērtēšana: komandu vērtējumā (vieta).

3.6. **Lielā pēda** /MSC tiesnesis/

Komandā 10 dalībnieku. Staigāšana pa noteiktu apvidu. Vērtējums uz laiku

Vērtēšana: komandu vērtējumā (vieta),individuāli(laiks).

3.7.**Slīdošā lenta** /MSC tiesnesis/

Komandā 10 dalībnieki. Komandas dalībniekiem uzdevums pārvietoties ar slīdošo lentu. Komandu vērtējumā uz laiku.

3.8. **Pupošana** /MSC tiesnesis/

Komandā 10 dalībnieki. Pupu šķirošana uz laiku ar suši kociņiem.

Vērtēšana: komandu vērtējumā (vieta)individuālā(laiks).

3.9. **Golfs**/MSC tiesnesis/

Komandā 10 dalībnieki. Golfa sitienu precizitāti.

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

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 (līdzī 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 no visām komandām kopā.

Individuāli rezultātus var iegūt šādās disciplīnās:

(lielā pēda, pupošana, golfs).

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 jāsaģatavo dalībnieku vizuālais noformējums – komandas krāsa vai cits vienojošs akcents. Iepriekš jāsaģatavo komandas sveiciens pārējiem sacensību dalībniekiem.

Dalība Mārupes novada Senioru Sporta spēlēs ir bez maksas.

6.Sacensību vadība

Mārupes novada “SENIORU SPORTA SPĒLĒS” organizē Mārupes sporta centrs sadarbībā ar Mārupes senioru 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 annaorbidaane@gmail.com līdz 12. maijam 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 sporta centrs..

KOMANDAS KOPĒJAIS PIETEIKUMS

Mārupes novada "SENIORU SPORTA SPĒLES"

Nr. p.k.	Vārds ,uzvārds	Dzimšanas gads	Ārsta vai dalībnieka paraksts par veselības stāvokli.
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			

_____ novada 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.