

APSTIPRINU:
Mārupes Sporta centra
vadītāja S. Bartuševiča

2026.gada 24. 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: 2026.gada **20.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 Golfs

Komandā 10 dalībnieki. Golfa sitienu uz precizitāti.

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

3.3. Kornhols /MSC tiesnesis/

Maisiņu mešana speciālā mērķī.

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

3.4. **Makšķerēšana** /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).

3.5. **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).

3.6. **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).

3.7. **Veiklās rokas** /MSC tiesnesis/

Komandā 10 dalībnieki. Uz pāri tiek iedota aukla. Nostiepjot auklu virs spaiņa, ar roku kustībām jānogādā bumbiņu spainī. Brīvie dalībnieki liek bumbiņas uz auklām.

Vērtēšana: komandu vērtējumā (vieta).

3.8. **Trenē atmiņu** /MSC tiesnesis/

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

3.9. **Florbols** /MSC tiesnesis/

Dalībnieki viens pēc otra veic stafetes skrējieni vadot bumbiņu cauri šķēršļiem, noslēdz ar precīzu bumbas ieraidīšanu vārtos. Komandas dalībnieku kopā patērētais laiks. Komandā 10 dalībnieku.

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:

(kornhols, makšķerēšana, golfs, lidojošie šķīvīši).

5.Sacensību dalībnieki

Mārupes novada “SENIORU SPORTA SPĒLĒS” piedalās Mārupes novada seniori un ciemiņi no citiem novadiem.

Dalībnieku skaits komandā 10-12 dalībnieku. 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. Dalībnieki paši atbild par savu veselības stāvokli. 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 galvenais tiesnesis –Rolands Rullis

7.Pieteikšanās

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

Vārdiskie pieteikumi un dalībnieku kartiņas jāiesūta pa e-pastu rrullis@gmail.com līdz 11.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 novada pašvaldība.

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.