



Ģimeņu sporta diena 2019

Nolikums

Mērķis:

Veicināt Saulkrastu novada iedzīvotājus nodarboties ar sporta aktivitātēm, popularizēt veselīgu dzīves veidu un pavadīt brīvo laiku ģimenes lokā, aktīvi sportojot.

Uzdevumi:

Noskaidrot veiksmīgākās ģimenes dažādās sportiskās aktivitātēs Saulkrastu novadā 2019. gadā.

Vieta un laiks:

Saulkrastu Meža parks, 2019. gada 31. augusts no plkst. 11:00 līdz 16:00

Dalībnieki:

Ģimeņu dienas sporta aktivitātēs ģimenes piesakās uz vietas sacensību dienā. Vienam no ģimenes locekļiem jābūt vecumā līdz 12 gadiem. **Piedalīties sacensībās alkohola un citu apreibinošu vielu ietekmē vai lietot tās sacensību laikā kategoriski aizliegts.**

Ģimeņu sporta aktivitātes:

Pēc saldējuma

Komandā 4 dalībnieki. Dalībniekiem turot starp kājām vingrošanas „nūdeli”, kopīgi pārvietojoties, secīgi jāapmeklē izliktās stacijas un jāsalasa „saldējums”. Sīkāks izklāsts sacensību dienā.

Tornis

Komandā 4 dalībnieki. Komandas uzdevums ir pārvietot ripas, ripinot tās ar palīginstrumentiem. Kad ripas ir izripinātas caur vārtiem, tās jānovieto viena uz otras, kad ripas ir novietotas, dalībnieki dodas uz finišu. Sīkāks izklāsts sacensību dienā.

Burziņš

Komandā 4 dalībnieki. Komandas dalībniekiem, metot bumbu pret palikni, kas atrodas uz zemes, jāiemet noteikts skaits bumbu būrī. Sīkāks izklāsts sacensību dienā.

Izjāde

Komandā 5 dalībnieki. Komanda apsēžas uz piepūšama konusa un, ar rokām turoties pie tā, reizē lecot, veic noteiktu distanci. Sīkāks izklāsts sacensību dienā.

Saliedētie

Komandā 3 dalībnieki. Dalībnieki ar kājām iekāpj blakus noliktos 4 toveros tā, lai katrā toverī ir 2 kājas no dalībniekiem, un, reizē pārvietojoties, jāveic noteikta distance. Paralēli malējiem dalībniekiem ar slotas palīdzību līdzī jāsauka paralona kubs. Sīkāks izklāsts sacensību dienā.

Stafete

Komandā 4 dalībnieki. Dalībniekiem secīgi rindas kārtībā jāveic virkne ar uzdevumiem, nomainot vienam otru, kamēr izgājuši visi komandas dalībnieki. Sīkāks izklāsts sacensību dienā.

Galvenais tiesnesis – Aldis Leitlands, kura vadībā strādās attiecīgo sporta spēļu tiesneši.

Apbalvošana

Apbalvos trīs labākās ģimenes visu stafēšu ieskaitē ar medaļām un diplomiem (iespējamās arī papildus balvas).

Pasākuma laikā notiks fotografēšana un dalībnieku anketēšana.

Pasākums notiek Eiropas Sociālā fonda finansētā projekta “Veselības veicināšanas pasākumi Saulkrastu novadā”, Nr. 9.2.4.2/16/I/087 ietvaros.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ