



NOLIKUMS

2015. gada Ropažu novada
aktīvās atpūtas seriālam

“Katram savu kilometru”

1. Mērķis un uzdevums. Popularizēt aktīvu atpūtu un tās iespējas Ropažu novada ciematos. Veicināt aktīvu un veselīgu dzīvesveidu jebkuram interesentam, uzsākot piemērotas un sagatavotībai atbilstošas fiziskās aktivitātes. Stimulēt iedzīvotāju iesaistīšanos kopīgas aktīvas atpūtas un kopīgu tradīciju veidošanā. Popularizēt aktīvās biedrības. Veicināt un atbalstīt biedrību aktivitātes. Noskaidrot aktīvākos seriāla dalībniekus.

2. Laiks un vieta. Seriāls tiek uzsākts ar 2015. gada 1.maiju, Ropažu novada ciematos, vienu reizi nedēļā, līdz 7.oktobrim. Aktivitātes noslēgums - Pasaules veselības nedēļas ietvaros.

Ropažos: ceturtdienās, starta laiks plkst.19.00, starta vieta: pie pašvaldības ēkas, autostāvvietā

Muceniekos: ceturtdienās, starta laiks plkst.19.30, starta vieta: stadionā

Silakrogā: trešdienās, starta laiks plkst.19.00, starta vieta - laukums pie LN bibliotēkas grāmatu krātuves.

3. Pasākuma vadība. Pasākums notiek sadarbībā ar aktīvām biedrībām. Katrā ciematā posmus nodrošina ciemata atbildīgais koordinators, biedrības pārstāvis. Koordinators nodrošina sava ciemata posmiem brīvprātīgos sekretārus rezultātu fiksēšanai un trases marķēšanu. Pasākuma kopējo sasniegumus apkopo Ropažu Sporta centrs.

Atbildīgie koordinatori, biedrību pārstāvji ciematos

Ropažos: biedrības pārstāvis Ingrīda Amantova, tālrunis 26553241 biedrība “SK Brīze”;

Muceniekos: biedrības pārstāvis Lija Lidija Batarevska, tālrunis 26579076, biedrība “Lijas sporta klubs”;

Silakrogā: biedrības pārstāvis Kristīne Ozoliņa, tālrunis 26442561, biedrība “Cits Sialkrogs”.

4. Dalībnieki. Visi, kuri vēlas savas veselības labā uzsākt regulāras aktivitātes.. Dalībnieks var pārstāvēt savu ciematu arī citu ciematu posmos.

5. Pasākuma norises kārtība un programma. Dalībnieki izvēlas sev atbilstošo un vēlamu distances garumu un pārvietošanās (skriešana, iešana, nūjošana, soļošana) veidu. Atklātais starts no 19.00-19.30. Individuāla iesildīšanās. Starta kārtība un intervāls tiek noteikta, atkarībā no dalībnieku skaita un iepriekš izvēlēto distanču garuma. Atļauts pārvietoties soļojot, nūjojot, skrienot - brīvi izvēlēta ātrumā Individuāla atsildīšanās. Dalībnieki veic distanci, ievērojot godīgas spēles principus. Dalībniekiem vecumā līdz 2 gadiem atļauts pārvietoties “mehāniskā transporta līdzeklī” – ratiņos, un bērniem līdz 5 gadu vecumam ar trīsriteņiem. Rezultāts tiek ieskaitīts un publicēts atsevišķi.

Izvēles distances: no 1km līdz 10km. Pasākuma koordinatori regulāri nodrošina informāciju par katrā posmā paveikto un dalībnieku skaitu. Pasākuma noslēguma nedēļas programma ar papildus aktivitātēm (veselības diena, sporta diena vai cits) organizē biedrības, pēc savas iniciatīvas un brīvas izvēles ar Sporta centra atbalstu.

Koordinatori var iekļaut posmos savā ciematā papildus aktivitātes, piemēram: bērnu (līdz 5 g.v.) starti ar trīsriteņiem; pievilksnās; divriteņu brauciens, kopīga vingrošana un citi veselību un aktīvu atpūtu veicinoši uzdevumi. Biedrības, kas rīko un realizē seriālu, var izsludināt atsevišķu vienu konkursu savā ciematā, sportiskai, veselību veicinošai aktivitātei, seriāla laikā.

Seriāla laikā tiek apkopota informācija par aktīvākās ģimenes kopējo rezultātu – katrā ciematā tiek noteikta aktīvākā ģimene, kura seriāla norises laikā kopā veikusi vairāk kilometru.

6. Vērtēšana. Tiek summēti dalībnieku individuāli veiktie attālumi kilometros, vienas ģimenes kopīgie veiktie kilometri, ja ģimene pieteikusies konkursam, un kopīgais dalībnieku

rezultāts ciematā, pasākuma laikā. Biedrību izsludinātajam konkursam tiek vērtēti augstākie rezultāti vai sasniegumi.

7. Apbalvošana. Rīkotāji izvērtē un apbalvo aktīvākos dalībniekus pasākumā norises laikā. Ar sīkām veicināšanas balvām tiek apbalvoti dalībnieki:

- 1) par aktivitātes laikā veiktiem vismaz 50km;
- 2) ar balvām tiek, apbalvoti dalībnieki par katriem 100 kilometriem;
- 3) apbalvotas tiek aktīvākās ģimenēm katrā ciematā;
- 4) dalībnieki, kuri ir veikuši vismaz 25km, seriāla noslēgumā saņem sertifikātu par veikto kilometru daudzumu savas veselības uzlabošanai
- 5) dalībnieki, kuri tiek atzīti kā labākie vietējās, ciematā seriālu realizējošās biedrības izsludinātajā konkursā, noteiktai aktivitātei.

8. Izdevumi. Trases sagatavošanu, tiesnešu darbu nodrošina biedrības un aktīvie atbalstītāji. Izdevumus, kas saistīti ar apbalvošanu un pasākuma publicitāti nodrošina Ropažu novada pašvaldība: Sporta centrs un Sabiedrisko attiecību daļa, brīvprātīgie pasākuma atbalstītāji. Biedrības var piesaistīt papildus balvas no citām organizācijām. Izdevumus, kas saistīti ar dalībnieku piedalīšanos sedz paši dalībnieki.

9. Pieteikumi. Pieteikšanās notiek sacensību vietā pie pasākuma koordinatora nozīmētā sekretāra, trasē 15 minūtes pirms starta.

Dalībnieki reģistrējas kopējā pieteikumā, pirmo reizi piedaloties. Dalībniekam tiek piešķirts kārtas nummurs visam seriāla norises periodam. Pieteikuma protokolā jānorāda: vārds, uzvārds, dzimšanas gads, pārstāvētais ciemats. Atbildība par savu veselību un kārtības ievērošanu dalībniekam jāapliecina ar savu parakstu kopējā pieteikumā visam seriāla perioda, pirmo reizi reģistrējoties aktivitātei.

Piesakoties uz nākamo posmu, jānosauc savs nummurs un, pēc distances veikšanas, jānosauc sekretāram veiktais attālums.

Vienas ģimenes locekļi, kuri plāno piedalīties seriālā un pretendēt uz aktīvākās ciemata ģimenes titulu, piesakās vienlaicīgi, atsevišķi rakstiski, pieteikumā norādot vārdu, uzvārdu un radniecību.

Nepilngadīgajiem jāiesniedz vecāku atļaujas, ja tie piedalās bez vecākiem (skat. paraugu http://www.ropazi.lv/box/files/vecakuatlauja_0.doc.) Par nepilngadīgajiem dalībniekiem un viņu veselības atbildību seriāla posma laikā, atbildību var uzņemt arī cita pilngadīga persona, ko apliecina ar parakstu pieteikumā.

10. Informācija. Seriāla notikumi tiek atspoguļoti Ropažu novada mājas lapā www.ropazi.lv

22.04.2015.