



N O L I K U M S
2016. 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 vietas. Seriāls tiek uzsākts ar 2016. gada 16.maiju, Ropažu novada ciematos, vismaz vienu reizi nedēļā, līdz 25. septembrim.

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

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

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

2.4. Zaķumuižā: sestdienās, plkst. 8.30, pie sporta zāles – pievienojoties nūjotāju grupai. Rezultātu uzskaitē Zaķumuižas sporta zālē, pie sporta zāles **administratoriem vai izmantojot viedtālruni (skat. 9.1). arī Zaķumuižas stadionā**, sporta svētku tradicionālais krosa vai riteņbraukšanas aplis.

3. Pasākuma vadība. Pasākums notiek sadarbībā ar aktīvām biedrībām. Katrā ciematā posmus, rezultātu fiksēšanu, apkopošanu nodrošina ciemata atbildīgais koordinators, biedrības pārstāvis. Pasākuma kopējos sasniegumus - reģistrētos rezultātus, pēc biedrību iesniegtajiem rezultātiem un, izmantojot “Endomondo” aplikāciju, ar tēmturi daloties, 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 Silakrogs”.

4. Dalībnieki. Visi, kuri vēlas uzsākt regulāras aktivitātes.

5. Pasākuma norises kārtība un programma. Distances garums no 1km. Atklātais starts no 19.00-19.30, tiem, kuri reģistrējas pie biedrības pārstāvja. Dalībnieki, kuri aktivitātē iesaistās ar viedtālruni, var veikt distanci arī citā laikā – ievērojot noteikto distances vietu un akcijas dienu ciematā.

Individuāla iesildīšanās. Dalībnieki izvēlas sev atbilstošo un vēlamu distances garumu un pārvietošanās (skriešana, iešana, nūjošana, soļošana) veidu. Starta kārtība un intervāls tiek noteikta, atkarībā no dalībnieku skaita un iepriekš izvēlēto distanču garuma. Atļauts pārvietoties soļojot, nūjojot, skrienot - brīvi izvēlētā ātrumā. Individuāla atsildīšanās. Aktivitātē tiek ievēroti godīgas spēles principi. 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. Aktivitātes noslēgumu biedrības var organizēt pēdējā pasākuma dienā vai ar īpašām sporta aktivitātēm pēdējā pasākuma nedēļā.

6.Vērtēšana. Tiek summēti dalībnieku individuāli veiktie attālumi kilometros, noteiktajās aktivitātes vietās un dienās (citās dienās un citas distances netiek ieskaitītas pasākuma vērtēšanā). Tiek vērtēti dalībnieki, kuri piedalījušies visvairāk reižu.

7. Apbalvošana. Rīkotāji izvērtē un apbalvo aktīvākos dalībniekus pasākuma norises laikā, apbalvošana notiek aktivitāte noslēgumā:

- 1) par aktivitātes laikā veiktiem vismaz 50 km (velosipēdiem 200 km);
- 2) par katrēm 100 kilometriem (velosipēdiem 400 km);
- 4) par vismaz 25km (velospēdi vismaz 100km), seriāla noslēgumā saņem sertifikātu par veikto kilometru daudzumu savas veselības uzlabošanai;
- 5) par rgulārāko iesaistīšanos aktivitātē – visvairāk reižu;
- 6) atsevišķi tiks apbalvoti 20 dalībnieki, kuri iesaistījušies aktivitātē, izmantojot *Endomondo* aplikāciju un *Facebook* kontu (kā norādīts punktā 9.1.), izvērtējot dalībniekus pēc šādiem kritērijiem: iesaistīšanās un “pirmās dalīšanās” laiks, aktivitātes regularitāte, veiktie attālumi un pārvietošanās veids.

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

9. Pieteikumi. Pieteikšanās notiek 2 veidos:

9.1. Reģistrācija un rezultātu uzskaitē, **izmantojot *Endomondo* aplikāciju un “Facebook” kontu.** (tad nav jāreģistrējas pie biedrības pārstāvja), ieteicams būt “Ropažu Sporta centra” Facebook” lapas sekotājam:

1. *uzstāda telefonā “Endomondo” aplikāciju, reģistrējas un autorizējas;*
2. *atslēdz automātisko “dalīšanos”, ja tāda ir pieslēgta (lai pēc pievienotā tēmtura, varētu uzskaitīt rezultātus);*
3. *atzīmē darbības uzsākšanu aplikācijā, atzīmē veidu (nūjošana, skrējiens, soļošana, riteņbraukšana);*
4. *distances beigās atzīmē darbības pārtraukšanu ar “pause”, tad “stop”;*
5. *atveroties rezultāta apkopojumam, pirms “dalīšanās”, nospiežot +, tad izvēloties “add message” pievieno tēmturi (tagu #):*

Ropažos: #RopaziKM

Muceniekos: #MuceniekiKM

Silakrogā: #SilakrogsKM

Zaķumuižā: #ZakiKM

6. *Dalās ar šo “Facebook” sociālajā tīklā.*

Rezultāts aktivitātei tiek ieskaitīts, ja dalībnieks veicis norādīto distnanci aktivitātes dienā un ciematos noteiktajās vietās (skat. 2.punkts).

9.2. Dalībnieki **reģistrējas klātienē** kopējā pieteikumā, pirmo reizi piedaloties. Dalībniekam tiek piešķirts kārtas numurs 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. Turpmāk startējot, jānosauc savs numurs un, pēc distances veikšanas, jānosauc sekretāram veiktais attālums.

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

10. Informācija. Seriāla notikumi, foto tiek publicēti un atspoguļoti Ropažu novada mājas lapā www.ropazi.lv, biedrību mājas lapās, sociālajos tīklos.

3.05.2016.