

Pasākums notiek ESF projekta “Stopiņu pagasta iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” Nr.9.2.4.2/16/I/014 ietvaros

### Sporta diena Ulbrokā 2022 programma

Laiks	Pasākuma programmas AKTIVITĀTES	Kom./ indiv.
09:00-10:00	Dalībnieku ierašanās un komandu reģistrēšanās Info telts ar medicīnas krustu un uzrakstu reģistratūra.	visi
10:00-10:20	<b>1. Atklāšana.</b> Pašvaldības vadības uzruna. Lecamauklu leģenda olimpietis Buddy Lee Jump Ropes - paraugdemonstrējumi	visi
	<b>2. Sporta spēles:</b>	
10:50-15:00	2.1. <b>Futbols</b> - Futbols no 14g. (4+1) 1 rezervē (Reģ. Plkst.09:00)	kom.
11:00-15:00	2.2. <b>Ielas Florbols</b> (3 pret 3) 1 rezervē (ar savu nūju) 2 vec.grupās līdz 13g. un grupā 14g.+ (Reģ. 09:00)	kom.
10:30-15:00	2.3. <b>Pludmales volejbols</b> (4 pret 4) 3 vīr. un 1 siev./jaunietis (Reģ. 9:00)	kom.
15:00-16:00	2.4. <b>Desu vilkšana</b> (4)	kom.
	<b>3. Senioriem:</b>	
10:30-12:30	3.1. <b>Novuss</b> (2 kompl)	ind.
11:30-12:10	3.2. <b>Nūjošana</b> (10 koml)	ind.
	<b>4. Pieaugušajiem/jauniešiem</b>	
10:30-12:00	4.1. <b>Šaušana</b> ar pneimatisko ieroci (līdz 13 g un 14+)	ind

Pasākums notiek ESF projekta “Stopiņu pagasta iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” Nr.9.2.4.2/16/I/014 ietvaros

10:30-15:10	4.2. <b>Jaunsardzes un Zemessardzes izaicinājuma šķēršļu josla.</b> 4 dalībnieki (3 vīr. 1 siev. vai jauniešs)	ind
10:30-12:30	4.3. <b>Svara bumbas (24 kg) raušana</b> (vīriešiem 16+).	ind
13:00-14:00	4.4. <b>Pievilkšanās pie stieņa</b> virstvērienā (vīr). <b>Turēšanās pie stieņa</b> apakšvērienā (siev.).	ind
10:30-16:00	4.5. <b>"Naskais kastēs kāpējs"</b> (box climbing)	ind
14:00-15:00	4.6. <b>Spēka konkurss:</b> mīnu vai lādiņa noturēšana taisnās rokās vīr. un siev.	ind
12:30-14:30	4.7. <b>Šaušana ar loku</b> (siev, vīr)	ind.
10:20-14:00	4.8. <b>Zemessardzes paraugdemonstrējumi:</b> ieroču un ekipējuma paraugdemonstrējumi (ložmetējs, granātšāvējs, mil. tehnika, 6 – riteņu motocikls, Bagijs- apskate un izbraucieni).	ind.
10:30-10:50 11:30-11:50 12:30-12:50	4.9. <b>Lecamauklas sacensības</b> ASV olimpietis vairākkārtējs čempions Buddy Lee 1) pamata lēciens 2) skriešanas solis. 3) dubultie lecieni 4) SPRINT STAFETE (3 dalībnieki komandā) FINĀLS	Ind.
11:00-13:00	4.10. <b>Skaitbords-</b> Rīgas skaitborda meistrklase + sacensības ar balvām no Clockwise Skateshop	ind
13:00-14:00	4.10.1. <b>Skūteru sacensības</b> (skrejriteņu) - A.Riževska paraugsacensības	ind.

Pasākums notiek ESF projekta “Stopiņu pagasta iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” Nr.9.2.4.2/16/I/014 ietvaros

13:00-15:00	4.11. Piramīdas konstruēšana (4 dal.)	kom.
12:00-14:00	4.12. “Gladiatoru cīņas”- izgrūst pretinieku no apļa ar milzu bruses palīdzību Pieteikšanās līdz 10:30. (siev./vīr)	ind
	<b>5. Aktivitātes uz ūdens:</b>	
10:30-13:00	5.1. Ūdensbumbu atrakcijas	ind
13:00-15:00	5.2. Aktivitātes ar SUP dēļiem	ind
	<b>6. Aktivitātes ģimenēm:</b>	
10:40-15:00	6.1. Velo orientēšanās ar uzdevumiem (komandā 3-4 dal.)	kom
11:30-13:30	6.2. Ģimenes jautrā stafete. (komandā 3-4 dalībnieki)	kom.
	<b>7. Aktivitātes bērniem:</b>	
10:40-17:00	7.1. Piepūšamās atrakcijas bērniem- Buru kuģis	ind
10:30- 11:10	7.2. Atrakcijas, Mēmai šovs bērniem- sporta tēma	ind
12:30-13:00	7.3. Zumba Kids	ind
13:30-15:00	<b>8. Aktivitātes Uzņēmumiem:</b> Piramīdas konstruēšana – saliedēšanas, sadarbības uzdevums (4-6 dalībnieki)	kom.

Pasākums notiek ESF projekta “Stopiņu pagasta iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” Nr.9.2.4.2/16/I/014 ietvaros

	<b>9. Fizisko aktivitāšu un veselīga uztura veicināšanas ekspress konsultācijas un mērījumu veikšana:</b>	
12:00-14:00	9.1. <b>Sertificēts fizioterapeits</b> Vija Tračuma ar kolēģēm, Agnesi Cauni, Elīnu Beinari Tjutjunovu-Vingrinājumi dziļo muskuļu aktivizēšanai, līdzsvaram, koordinācijai, un kardiotreningš.	ind
11:00-12:00	9.2. <b>Sertificēts uztura speciālists</b> – sniedz informāciju par veselīga uztura konsultācija un mērījumi Gundega Rudzīte Aņiščenko 9.3. <b>Ātrie – veselīgie naži</b> vasarā- meistraklase pie uztura speciālistes Agrita Rūsiņa	ind
15:00-16:00	<b>10. Tālākais šļūciens uz plēves</b> no kalna	ind
15:30-16:00	<b>11. Dejas Bachata</b> Rīga improvizēta deju nodarbība iesācējiem + improvizācijas paraugdemonstrējumi Arturs Bernis	ind
16:00-16:30	<b>12. Noslēguma ceremonija.</b> Apbalvošana. Tiek pasniegti diplomu, kausi, medaļas un milzu arbūzi komandām un pārsteigumu balvas. Kopvērtējuma uzvarētājkomandas.	<u>visi</u>
	<b>13. Kopvērtējuma uzvarētājiem Lielā balva –</b> <b>13.1.</b> Saliedēšanas pasākums no REALSPIEDZIVOJUMS.LV (uzņēmuma vai ģimenei līdz 20 pers.) <b>13.2.</b> Video/ foto konkursa uzvarētājs - Wellness Oasis Hotel Jūrmala SPA- 2 pers. <b>13.3.</b> Citas dāvanas no vietējiem uzņēmējiem.	<u>visi</u>
16:30- 17:00	<b>14. Putu ballīte</b>	visi