



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ
“Sporta diena Ulbrokā 30.07.2022.”

NOLIKUMS



1. Mērķis un uzdevums

SPORTA DIENAS 2022.gada 30.jūlijā ORGANIZĒŠANA PROJEKTA “STOPIŅU PAGASTA IEDZĪVOTĀJU VESELĪBAS VEICINĀŠANA UN SLIMĪBU PROFILAKSES PASĀKUMI” NR. 9.2.4.2./16/I/014, IETVAROS.

Sacensības notiek 2022.gada 30.jūlijā Ulbrokas sporta laukumā pie ezera.

Pieteikšanās no plkst. 09.00– 10.30. Atklāšana plkst. 10:00

Popularizēt sportu, veselīgu dzīvesveidu un saliedētību Ropažu novadā.

Noskaidrot labākos Ropažu novada sportistus dažādos sporta veidos.

2. Laiks un vieta

Sacensības notiek **2022.gada 30.jūlijā Ropažu novada Stopiņu pagasta ULBROKA (sporta laukumā pie ezera),**

Sacensību atklāšanas Ropažu novada Stopiņu pagasta, Ulbrokā plkst. 10.00. Ezermalas ielā 3 uz futbola laukuma

3. Spēļu vadība (tiesneši, speciālisti)

Pasākuma vadītājs: Sandijs Krastiņš tel. 28373749

Sacensības organizē biedrība REĀLS PIEDZĪVOJUMS SADARBĪBĀ AR ROPAŽU NOVADA PAŠVALDĪBU UN ULBOKAS SPORTA KOMPLEKSU

Sacensību galvenais tiesnesis Sandijs Krastiņš, 29954924

Pludmales volejbols Sergejs Bērziņš, 29728185

Florbols Haralds Kalniņš, 28619742

Futbols Sandis Locāns 29954924

Skūteri Andrejs Riževskis, 24793557

Velo foto- orientēšanās ar uzdevumiem Igors Stašāns, 27707660

Gladiatoru cīņas Vitālijs Šuts, 29771558

Svara bumbas (24 kg) raušana, pievilksnās pie stieņa- Guntars Belkovskis 29209418

Mediķe: Ira Ansviesule 25936133

Sertificēts fizioterapeits: Vija Tračuma

Uztura speciālists: Gundega Rudzīte Aniščenko

4. Dalībnieki

Sacensībās piedalās Ropažu novada, Stopiņu pagasta iedzīvotāji.

5. Sacensību programma/ Nolikums

5.1. “Sporta diena Ulbrokā 30.07.2022” #SportaDienaUlbrokā2022

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	1. Atklāšana. Pašvaldības vadības uzruna. Lecamauklu leģenda olimpietis Buddy Lee Jump Ropes - paraugdemonstrējumi	visi
	2. Sporta spēles:	
10:50-15:00	2.1. Futbols - Futbols no 14g. (4+1) 1 rezervē (Reģ. Plkst.09:00)	kom.
11:00-15:00	2.2. Ielas Florbols (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. Pludmales volejbols (4 pret 4) 3 vīr. un 1 siev./jaunietis (Reģ. 9:00)	kom.
15:00-16:00	2.4. Desu vilkšana (4)	kom.
	3. Senioriem:	
10:30-12:30	3.1. Novuss (2 kompl)	ind.
11:30-12:10	3.2. Nūjošana (10 koml)	ind.
	4. Pieaugušajiem/jauniešiem	
10:30-12:00	4.1. Šaušana ar pneimatisko ieroci (līdz 13 g un 14+)	ind
10:30-15:10	4.2. Jaunsardzes un Zemessardzes izaicinājuma šķēršļu josla. 4 dalībnieki (3 vīr. 1 siev. vai jaunietis)	ind
10:30-12:30	4.3. Svara bumbas (24 kg) raušana (vīriešiem 16+).	ind
13:00-14:00	4.4. Pievilkšanās pie stieņa virstvērienā (vīr). Turēšanās pie stieņa apakšvērienā (siev.).	ind
10:30-16:00	4.5. "Naskais kastēs kāpējs" (box climbing)	ind
14:00-15:00	4.6. Spēka konkurss: mīnu vai lādiņa noturēšana taisnās rokās vīr. un siev.	ind
12:30-14:30	4.7. Šaušana ar loku (siev, vīr)	ind.
10:20-14:00	4.8. Zemessardzes paraugdemonstrējumi: 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. Lecamauklas sacensības ASV olimpietis vairākkārtējs čempions Buddy Lee 1) pamata lēcieni 2) skriešanas solis. 3) dubultie lecieni 4) SPRINT STAFETE (3 dalībnieki komandā) FINĀLS	Ind.
11:00-13:00	4.10. Skaitbords- Rīgas skateborda meistrklase + sacensības ar balvām no Clockwise Skateshop	ind
13:00-14:00	4.10.1. Skūteru sacensības (skrejriteņu) - A.Riževska paraugsacensības	ind.
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
	5. Aktivitātes uz ūdens:	

10:30-13:00	5.1. Ūdensbumbu atrakcijas	ind
13:00-15:00	5.2. Aktivitātes ar SUP dēļiem	ind
	6. Aktivitātes ģimenēm:	
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.
	7. Aktivitātes bērniem:	
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	8. Aktivitātes Uzņēmumiem: Piramīdas konstruēšana – saliedēšanas, sadarbības uzdevums (4-6 dalībnieki)	kom.
	9. Fizisko aktivitāšu un veselīga uztura veicināšanas ekspress konsultācijas un mērījumu veikšana:	
12:00-14:00	9.1. Sertificēts fizioterapeits Vija Tračuma ar kolēģēm, Agnesi Cauni, Elīnu Beinari Tjutjunovu- Vingrinājumi dziļo muskuļu aktivizēšanai, līdzsvaram, koordinācijai, un kardiotreinīš.	ind
11:00-12:00	9.2. Sertificēts uztura speciālists – sniedz informāciju par veselīga uztura konsultācija un mērījumi Gundega Rudzīte Aņiščenko 9.3. Ātrie – veselīgie našķi vasarā- meistraklase pie uztura speciālistes Agrita Rūsiņa	ind
15:00-16:00	10. Tālākais šļuciens uz plēves no kalna	ind
15:30-16:00	11. Dejas Bachata Rīga improvizēta deju nodarbība iesācējiem + improvizācijas paraugdemonstrējumi Arturs Bernis	ind
16:00-16:30	12. Noslēguma ceremonija. Apbalvošana. Tiek pasniegti diplomi, kausi, medaļas un milzu arbūzi komandām un pārsteigumu balvas. Kopvērtējuma uzvarētājkomandas.	visi
	13. Kopvērtējuma uzvarētājiem Lielā balva – 13.1. Saliedēšanas pasākums no REALSPIEDZIVOJUMS.LV (uzņēmuma vai ģimenei līdz 20 pers.) 13.2. Video/ foto konkursa uzvarētājs - Wellness Oasis Hotel Jūrmala SPA- 2 pers. 13.3. Citas dāvanas no vietējiem uzņēmējiem.	visi
16:30-17:00	14. Putu ballīte	visi

*Sacensību, disciplīnu aktivitātes, daudzums, laiki var tikt precizēti/mainīti atbilstoši pieteikto dalībnieku skaitam un laika apstākļiem.

Sporta spēļu nolikumi:

5.1.1. Futbols (pieteikšanās līdz 10:30), plkst. 11.00 -16:00

Katrā komandā 4 spēlētāji + 1vārtsargs. Rezervē 1 spēlētājs. Spēlē 2 x 5 min.

Sacensības notiks pēc Latvijas futbola federācijas apstiprinātiem futbola noteikumiem.

Vecuma grupa: 14 g. un vecāki

Futbola Tiesnesis: Sandis Locāns mb. tel. nr. 26137277

Sacensību izspēles sistēma, un laiks atkarīga no pieteikto komandu skaita un laika apstākļiem.

Izloze un komandu **pārstāvju sanāksme** notiek plkst. 10:40

5.1.2. Florbols (pieteikšanās līdz 10:30), plkst. 11.00 -15.00

Katrā komandā 3 spēlētāji. Rezervē 1 spēlētājs. Spēlē 2 x 5 min.

Sacensības notiks pēc Latvijas florbola savienības apstiprinātiem florbola noteikumiem.

Vecuma grupa:

1) līdz 13 gadiem (ieskaitot)

2) 14+ (14 gadi un vecāki)

Sacensību izspēles sistēma, un laiks atkarīga no pieteikto komandu skaita un laika apstākļiem.

Pēc spēles nepulcēties, distance 2m.

Izloze un komandu **pārstāvju sanāksme** notiek plkst. 10:40

Florbola tiesnesis Haralds Kalniņš mob.tel nr. 28619742

5.1.3. Pludmales volejbols “4 pret 4” (pieteikšanās līdz 10:00) plkst. 10.30-14:00

Katrā komandā 4 spēlētāji (3 vīr. un 1 siev.) Uz laukuma spēlē 4 cilvēki, no kuriem ir vismaz **viena sieviete vai jauniešs**.

Sacensību izspēles noteikumi - spēlē vienu setu līdz 21 punktiem.

Sacensību sistēma, un laiks atkarīga no pieteikto komandu skaita un laika apstākļiem.

Izloze un komandu **pārstāvju sanāksme** notiek plkst. 10:15

Volejbola tiesnesis Kristaps Bērziņš mob.tel nr. 22333389

Sacensības notiks pēc Latvijas volejbola federācijas apstiprinātiem volejbola noteikumiem, ar izmaiņām piemērotām sacensību turnīram.

5.1.4. Zemessardzes izaicinājuma šķēršļu josla plkst. 10:30-15:00

Komandas tiek vērtētas grupās līdz 13 gadiem (ieskaitot) katrā komandā 4 dalībnieki un 14 +, kur katrā komandā 4 dalībnieki (3 vīr. un 1 siev. vai jauniešs).

Vieta - “Ulbrokas Aktivitāšu un veselības trase”.

Trasē no 8-10 dažādi uzdevumi – pielāgoti vecuma grupām.

Visas trases garumā ir sagatavoti uzdevumi un pārbaudījumi, kur jāpārvietojas kājām, ar laivām (būs iespēja pašam samērcēties, apģērbu samitrināt vai sasmērēt), jāveic dažādi šaušanas vingrinājumi no dažādiem ieročiem, jāmek orientēties apvidu ar karti, jāforsē ūdeņi, jāveic spēka uzdevumi, kā arī loģiskās domāšanas uzdevumi. Jāspēj atrasties vidē, kas nav ierasta ikdienā, kā piemēram piedūmotās vietās vai pazemē. Jāmek izmantot mobilas ierīces.

Visas trases garumā būs līdzīgas jānes komandas ieskaitei lapa, kur instruktors atzīmēs komandu laikus un rezultātus. Rezultātu lapa būs jānogādā līdz finiša tiesnesim. Ja lapa netiks nogādātā, komandas rezultāts netiks ieskaitīts!!! (Līdzīgs jāņem ūdens necaurīdīgā kabatiņa komandas rezultātu lapai).

Šķēršļu joslas tiesnesis Aigars Zvanskis mob.tel nr. 29766817

5.1.5. Buddy Lee Jump Ropes plkst. 10:30-12:50

Sacensību ar lecamauklu noteikumi:

1. Sacensībās drīkst piedalīties vīrieši un sievietes vecumā no 8 gadiem.
 2. Sacensības sastāv no 4 posmiem:
 - “Pamata lēcieni” (*basic bounce*) – pāri striķim jālec ar abām kājām vienlaicīgi (striķim lēcienā laikā jāapgriežas zem kājām **1 reizi**). Uzvar tas, kas 1 minūtes laikā uztaisa lielāku pamata lēcienu skaitu.
 - “Skriešanas solis” (*running step*) – pāri striķim jālec uz vietas kārtās ar kreiso un labo kāju (striķim lēcienā laikā jāapgriežas zem **katras kājas** 1 reizi). Uzvar tas, kas 1 minūtes laikā uztaisa lielāku skriešanas soļu skaitu.
 - “Dubultie lēcieni” - (*double unders*) – pāri striķim jālec ar abām kājām vienlaicīgi (striķim lēcienā laikā jāapgriežas zem kājām **2 reizes**). Uzvar tas, kas 1 minūtes laikā uztaisa lielāku dubulto lēcienu skaitu.
- “PAMATA LECIENU”, “SKRIEŠANAS SOĻU” UN “DUBULTO LECIENU” ČEMPIONI SATIEKĀS FINĀLĀ, KUR UZVARĒTĀJS (TRIPLE CROWN CHAMPION)**

- “Sprinta stafete” (*sprint challenge*) – komandu sacensības (3 dalībnieki katrā) no vienas apzīmētās vietas kārtās **jāskrien** “skriešanas soli” (sk.2.punktu) līdz otrai apzīmētai vietai un atpakaļ **bez klūdām!** Ja dalībnieks kļūdās (pakļup), uzdevums jāšāk no jauna. Uzvar tā komanda, kurā visi 3 dalībnieki bez kļūdām izpilda uzdevumu pirmie.

Lecamauklas lekšanas sacensības tiek rīkotas atbilstoši starptautiskiem lecamauklas lekšanas noteikumiem.

Atbilstoši laika apstākļiem un pieteikto dalībnieku skaitam disciplīnas izpildījums un noteikumi var atšķirties.

Galvenais tiesnesis *Anthony “Buddy” Lee*

5.1.6. Zemessardzes stends plkst. 10.00-15.00

Ieroču un ekipējuma apskate (ložmetējs, granātšāvējs, mil. tehnika, 6 – riteņu motocikls, bagijs)

5.1.7. Ģimenes jautrā stafete plkst. 11.30-13.30

Katrā komandā 3 dalībnieki (1 pieaugušais un 2 bērni/jaunieši vai 3 jaunieši).

Uzdevumi: skrējiens milzu šortos un citos aksesuāros, lēciens maisā, bumbiņas driblēšana uz tenisa raketes, švammes dzīšana ar florbola nūju ar boksa cimdu rokās, bumbiņu nešana (starp kājām+padusēs un zem zoda), skrējiens ar pleznām, kopīga garā “salma nešana”, milzu slēpju slēpošana, milzu bumbas velšana, skrējieni, milzu šortos, izmantojot jautrus, ūdens pistoles .u.c

Stafetes tiesnesis: Velita Krastiņa mob.tel nr. 27563347

5.1.8. Velo foto orientēšanās (Starts – ULBROKĀ) plkst. 10:40-15:00

N O L I K U M S

Stopiņu pagasta, Ropažu novada velo-foto orientēšanās “Sporta diena Ulbrokā 2022” dienas ietvaros

5.1.8.1. MĒRĶIS UN UZDEVUMS

Veicināt veselīgu ģimenes atpūtu un orientēšanās sporta popularitāti novadā.

5.1.8.2.VADĪBA

Sacensības organizē biedrība REĀLS PIEDZĪVOJUMS sadarbībā ar Ropažu novada pašvaldību.

Velo- foto orientēšanās Sacensību tiesnesis: Igors Stašāns, 27707660 (Sandijs Krastiņš 28373749).

5.1.8.3. VIETA UN LAIKS

Sacensības notiek 2022.gada 30. jūlijā Ropažu novada Stopiņu pagasta teritorijā-

Sacensību kontrollaiks no plkst. 10:40-15.00

5.1.8.4. NORISE

- **INDIVIDUĀLĀ STARTA UZSĀKŠANAS LAIKS –30. jūlijā no 10:40-15:00**, jebkurā sev ērtākajā brīdī. Startēt var no jebkuras vietas, kura apzīmēta kartē ar SARKANU apli, kas ir katra ciema centrālajā daļā. Līču, Ulbrokas, Upeslejas, Saulrieši, Vālodzes un Cekule.
- **STARTS – komanda no sava telefona, kuru izmantos visu sacensību laiku, nosūta “WhatsApp” ziņu uz numuru 20219006 ar savu komandas nosaukumu un fotogrāfiju, kurā redzami komandas dalībnieki ar velosipēdiem. Ziņas nosūtīšanas laiks - ir komandas starta laiks.**
- **Pēc šīs ziņas saņemšanas, uz to pašu numuru komanda saņem orientēšanās karti, fotolapu, uzdevumu lapu (jpg formātā).**
- **FINIŠS – komanda sacensības var pabeigt jebkurā sev ērtā vietā, kad sacensības ir pabeigtas komanda nosūta savu nosaukumu un komandas foto ar tekstu “FINIŠS”, kurā redzami tie paši dalībnieki un velosipēdi, kuri startā, uz WhatsApp numuru 20219006. Ziņas nosūtīšanas laiks ir komandas finiša laiks.** Finišs, ja savāc visus punktus, ir tajā pašā vietā kur startēja. Kontrollaiks katrai komandai ir ne vēlāk kā 16:00!!!
- **Beidzot sacensības pēc tam, kad komanda nosūtījusi savu finiša foto, komanda uzreiz nosūta visas savas uzņemtās bildes (objekti, OR kodu atbildes un uzdevumi) uz organizatoru WhatsApp numuru 20219006.**

- No katra kontrolpunkta organizatoriem jānosūta tikai 1 fotogrāfija, ja fotogrāfijā nav iespējams atpazīt kontrolpunktu, tas var tikt neieskaitīts.

5.1.8.5. REZULTĀTI – sacensību rezultāti tiks publicēti līdz 05.augustam 2022.gadā:

- <https://www.facebook.com/Reals.piedzivojums/>
- <https://www.realspiedzivojums.lv/>
- <https://vm.tiktok.com/ZMdv2cWUu/> vai @realspiedzivojums
- www.ropazi.lv

5.1.8.6. VELO FOTO ORIENTĒŠANĀS noteikumi:

- Komandai, kontrollaika ietvaros, ir jāsavāc pēc iespējas lielāks punktu skaits (katrs uzdevums dod vienu punktu) un jāizpilda pēc iespējas visi uzdevumi, pēc iespējas īsākā laikā. **Objektos** ir jānofotografējas pie tiem pašiem objektiem, kā redzams fotolapā, fotogrāfijā jābūt redzamam 90% no komandas dalībniekam ar velosipēdu (t.i ja startējiet 4 dalībnieki, tad vismaz 3 no komandas ir jāredz bildē, bet varbūt arī visi komandas dalībnieki ar velosipēdiem. Visās fotogrāfijās jābūt redzamiem vieniem un tiem pašiem dalībniekiem un velosipēdiem, ja dalībnieki nav redzami, vai notikušas izmaiņas, organizatori attiecīgo kontrolpunktu var neieskaitīt.
- **Uzdevumi** jāveic pēc iespējam, maksimāli ievērojot uzdevumu lapā norādītos nosacījumus. Izpildītā uzdevuma fotogrāfija jānosūta organizatoriem uzreiz pēc finiša.
- Kartē ar atzīmi **QR ir punkti kur būs jānoskanē QR kods** un jāizpilda tajā dotais uzdevums.
- Ja kontrolpunktos sapulcējušies vairāki dalībnieki, obligāti jālieto mutes un deguna aizsegi, jāievēro distance. Priekšroka uzdevuma izpildē ir tiem kuri ir ieradušies ātrāk.

5.1.8.7. APBALVOŠANA

- Ar piemiņas medaļām tiks apbalvota **pirmo vietu ieguvusī komanda, kura būs ātrākā un ieguvusi lielāko punktu skaitu, ko veido sasniegtie kontrolpunkti un veiktie uzdevumi.**
- Ar piemiņas medaļu komplektu tiks apbalvota arī tā komanda kura būs iesūtījusi visatraktīvāko bildi, vai ja atraktīvas bildes būs vairākām komandām, tad tā kurai atraktīvo/radošo, jautro bilžu būs vairāk.
- Ar trešo piemiņas medaļu komplektu tiks apbalvota tā komanda kuras dalībnieki būs gērbušies visinteresantāk (tērpi, dizains, noformējums, frizūras, apģērbs, dekorācijas).
- Balvu saņemšana - no 8.augusta, organizatori individuāli sazināsies ar balvu ieguvējiem.

5.1.8.8. SACENSĪBU NOTEIKUMI

- Visiem dalībniekiem jāiepazīstas ar sacensību nolikumu. Tā nezināšana neatbrīvo dalībniekus no personīgās atbildības.
- Piesakoties sacensībām dalībnieki vai katra dalībnieka vecāki vai aizbildnis apliecina, ka paši ir atbildīgi par savu veselības stāvokli sacensību laikā un apņemas ievērot ceļu satiksmes drošības noteikumus un sacensību nolikumu.
- Sacensību organizatori neatbild par dalībnieku iespējamām traumām, sadursmēm, kritieniem un citiem nelaimes gadījumiem vai veselības problēmām sacensību laikā.
- Piesakoties sacensībām, dalībnieki apliecina, ka neiebilst sacensību laikā organizatoru uzņemto fotogrāfiju izmantošanai publiskajos materiālos, kā arī neiebilst savu personas datu (vārda, uzvārda, vecuma) publicēšanai dalībnieku sarakstā un rezultātos.
- Organizatoriem ir tiesības izdarīt izmaiņas un papildinājumus nolikumā.

5.1.8.9. PERSONAS DATU APSTRĀDE

- Ja dalībnieks līdz sacensību sākumam atsauc savu dalību sacensībās, organizators nodrošina savā rīcībā esošo attiecīgā dalībnieka personas datu dzēšanu.
- Personas dati tiks izmantoti tikai sacensību organizēšanai un pēc balvu nodošanas tiks dzēsti.
- Publiskā pasākuma norise tiks fotografēta un filmēta.
- Foto un video materiāli tiks apstrādāti un izmantoti publicitātes nolūkos. Atrodoties pasākuma teritorijā dalībnieks apliecina, ka tiek informēts un Tev nav iebildumu publicitātes pasākumu materiālu izveidē par pasākumu.
- Foto un video, audio un vizuālie materiāli var tikt publicēti realspiedzivojums.lv un ropazi.lv un sociālajos tīklos.

- Uzglabājot informāciju par personas datiem, tiks ievērotas Latvijas Republikas normatīvajos aktos noteiktās prasības par fizisko personu datu aizsardzību.

5.1.8.10. KAS JĀŅEM LĪDZI?

- Uzlādēts viedtālrunis (ja nepieciešams arī powerbanka) ar "Whatsapp" un QR kodu lasīšanas aplikāciju.
- Velo remonta komplekts (vēlams).
- Ūdens un citi nepieciešami atspirdzinājumi sacensību veiksmīgai norisei.

5.1.9. Pievilšanās pie stieņa vīr. / Kāriens pie stieņa sievietēm.

Izpildes noteikumi: Pievelkas taisni, ķermenis atrodas vertikāli taisni, bez raustīšanās un bez asiem cirtieniem, bez vilnīša. Zods jāpārceļ pāri stienim. Laisties lejā var kad tiesnesis ieskaitījis izpildes reizi. Nav aizliegts lietot roku absorbējošus pretslīdes pulverus. Pievelkas tvērienā roku pirksti aptver stieni no augšas un iekšā no apakšas, plaukstas otra puse skatās pret tevi.

Sievietēm, jānotur zods virs stieņa. Tiek vērtēts izpildes laiks.

Sacensības notiek pēc LV ielu vingrošanas federācijas noteikumiem.

5.1.10. "Naskais kastēs kāpējs" (box climbing) plkst. 10.30-15.30

Dalībniekiem startējot pāri, no kastēm jāizveido pēc iespējas augstāks tornis, vienam no dalībniekiem stāvēt uz kastēm, Viens dalībnieks stāvēt uz kastēm veido torni (tiek apbalvots), otrs dalībnieks padod, pamet kastes (netiek apbalvots).

Galvenais tiesnesis: Edgars Mūrnieks mob.tel nr. 22465868

5.1.11. Šaušana ar pneimatisko ieroci plkst. 10.30-12.30

Dalībnieki veic 3 piešaudes šāvienu un 3 šāvienus uz rezultātu. Uzvar dalībnieks, kurš trāpa vairākas reizes pēc kārtas pa bundžām. Dalībnieki tiek vērtēti grupās līdz 13 gadiem (ieskaitot) un 14+.

Galvenais tiesnesis: Sandijs Krastiņš mob.tel nr. 29954924

5.1.12. Desu vilkšana – virves vilkšana plkst. 15.00-16.00

Katrā komandā startē 4 dalībnieki bez dzimuma ierobežojuma. Dalībnieki tiek vērtēti grupās līdz 13 gadiem (ieskaitot) un 14+. Sacensības notiek pēc virves vilkšanas sacensību noteikumiem.

Galvenais tiesnesis: Guntars Belkovskis mob.tel nr. 29209418

5.1.13. Svara bumbas (24 kg) raušana (vīriešiem 16+), plkst. 10.30-12.30

Dalībnieki startē grupā - vīriešiem 16+. Sacensības notiek pēc svaru bumbas celšanas noteikumiem. Izpildes max laiks 5 min.

Dalībnieks ar nepārtrauktu kustību paceļ svara bumbu virs galvas taisnā rokā un nofiksē to. Svara bumbas fiksācijas momentā rokai augšā, kājām un ķermenim jābūt iztaisnotiem. Pēc fiksācijas dalībnieks, svarbumbu nolaiž lejā, lai izpildītu nākamo pacēlienu.

- Netiek pieļauta svarbumbas apstādināšana kārienā lejā vai starpvēzieni pirms kārtējā uzrāviena.
- Roku maiņa notiek vienu reizi – jebkurā brīdī, brīvā veidā.
- Komanda "Stop" tiek padota, ja svara bumba tiek nolikta uz grīdas.
- Komanda "Neskaitīt" tiek padota, ja nav fiksācijas augšējā stāvoklī.

Piezīme. Ja dalībnieks izpildot svarbumbas vēzienu nejauši pieskaras grīdai, tas netiek uzskatīts par kļūdu.

Uzvar dalībnieks, kurš ir visvairāk reižu uzrāvis svara bumbu virs galvas.

Galvenais tiesnesis: Guntars Belkovskis mob.tel nr. 29209418

5.1.14. Šaušana ar loku plkst. 12.30-14.30

Dalībnieki veic 3 piešaudes šāvienu un 3 šāvienus uz rezultātu. Uzvar dalībnieks, kurš sašāvis lielāku punktu summu. Dalībnieki tiek vērtēti sievietes un vīriešu grupās.

Galvenais tiesnesis: Sandijs Krastiņš mob.tel nr. 29954924

5.1.15. **Spēka konkurss:** mīnu vai lādiņa noturēšana taisnās rokās, plkst. 14.00-15.00

Dalībnieki veic lādiņa turēšanu izstieptās taisnās rokās, saglabājot taisnu leņķi rokām pret ķermeni. Rokām nolaižoties zem taisna leņķa, laiks tiek apturēts. Tiek vērtēts uzdevuma izpildes laiks. Dalībnieki tiek vērtēti sieviešu un vīriešu grupās.

Galvenais tiesnesis: Guntars Belkovskis mob.tel nr. 29209418

5.1.16. **“Gladiatoru cīņas”** plkst. 12.00-14.00

Dalībniekiem jāizgrūž pretinieku no apļa ar milzu bruses palīdzību. Uzvar dalībnieks, kurš izgrūž pretinieku 2 reizes. Dalībnieki tiek vērtēti sieviešu un vīriešu grupās (bez ķermeņa svara ierobežojuma).

Galvenais tiesnesis: Vitālijs Šults mob.tel nr. 29771558

5.1.17. **Novuss** plkst. 10.30-12.30

Turnīrs tiek izspēlēts pēc starptautiskajiem novusa spēles noteikumiem. Dalībnieki tiek vērtēti vienā grupā bez vecuma un dzimuma ierobežojumiem.

Galvenais tiesnesis: Zaļims Kovgars mob.tel nr. 29569690

5.1.18. **Piramīdas konstruēšana** plkst. 13.00-15.00

Uzdevumu veic komanda ar 4-6 dalībniekiem (bez vecuma un dzimuma ierobežojumiem). Dalībniekiem pēc iespējas ātrāk no 12 mietiem un striķiem jāizveido piramīda ar nosacījumu, ka tikai 4 baļķu gali var pieskarties zemei un jānostāv 1min uz piramīdas tā, lai tā nesagāztos un pēc tam pēc iespējas ātrāk jānojauc. Tiek vērtēts uzdevuma izpildes laiks un atbilstība noteikumu izpildei.

Galvenais tiesnesis: Velita Krastiņa mob.tel nr. 25747087

5.1.19. **Skeītbords** plkst. 11.00-13.00

Sacensību dalībnieki startē vienā grupā bez vecuma un dzimuma ierobežojumiem. Dalībnieki startē ar savu inventāru. 3 labākos sacensību dalībniekus noteiks skeītborda sacensību galvenais tiesnesis, izvērtējot sacensību dalībnieku izpildīto triku sarežģītību.

Galvenais tiesnesis: Artis Amoliņš mob.tel nr. 28805411

5.1.20. **Skūteru (skrejriteņu) sacensības** plkst. 13.00-14.00

Sacensību dalībnieki startē vienā grupā bez vecuma un dzimuma ierobežojumiem. Dalībnieki startē ar savu inventāru. 3 labākos sacensību dalībniekus noteiks skeītborda sacensību galvenais tiesnesis, izvērtējot sacensību dalībnieku izpildīto triku sarežģītību.

Galvenais tiesnesis: Andrejs Riževskis mob.tel nr. 24793557

5.2. Sertificētu speciālistu konsultācijas

5.2.1. Sertificēta fizioterapeita - Vijas Tračumas, 26464868, ekspres individuālās konsultācijas.

5.2.2. Sertificēta uztura speciālista Gundega Rudzīte, 28641171

5.2.3. Nūjošana – Nūjošana Ieva Ustupa 2635371

5.2.4. Zumba kids - Argrita Spēlmane : 27810992

5.2.5. Mediķe – Ira Ansviesule, tel. 25936133

5.3. plkst. Noslēguma apbalvošana (~ 16:00). Tiek pasniegti diplomu, medaļas un pārsteigumu balvas.

5.4. Pieteikumi

Rakstisks pieteikums jāsniedz komandu sporta veidiem sacensību vietā, 30min pirms startiem komandu sporta spēļu (futbols, volejbols, florbols) tiesnešiem, kurus koordinē - galvenais tiesnesis Sandijs KRASTIŅŠ. Ģimeņu stafetēs un individuālajos sporta veidos pieteikšanās notiek 15 min. pirms starta sacensību vietās.

5.5. Apbalvošana

- Individuālos sporta veidus 1.-3. vietas ieguvējus ar medaļām.
- Komandu sporta spēlēs un komandu uzdevumos 1.-3. vietas ieguvējus ar medaļām un 1. vietas ieguvējus ar kausu.
- **Kopvērtējuma Balva:**
 - Uzvarētāju “REĀLS PIEDZĪVOJUMS” kauss
 - 2 DĀVANU KARTES Wellness Oasis Hotel SPA, katra 2 pers.
 - Kopvērtējuma balvu (1.vieta) iegūst komanda, kas startējusi vismaz 3 aktivitātēs un ieguvusi mazāko punktu (vietu) summu 3 sekojošās aktivitātēs:
 - 1) Viena sporta spēle vai velo- foto orientēšanās vai zemessardzes stafete
 - 2) Veiklības stafete vai piramīdas celšana
 - 3) Pievilkšanās pie stieņa vīr., vai kāriens pie stieņa siev., vai lādiņa noturēšana rokās vīr., siev. (divu komandas dalībnieku augstvērtīgāko izcīnīto vietu summa)

5.6. Personas datu apstrāde

- Ja dalībnieks līdz sacensību sākumam atsauc savu dalību sacensībās, organizators nodrošina savā rīcībā esošo attiecīgā dalībnieka personas datu dzēšanu.
- Personas dati tiks izmantoti tikai sacensību organizēšanai un pēc balvu nodošanas tiks dzēsti.
- Publiskā pasākuma norise tiks fotografēta un filmēta.
- Foto un video materiāli tiks apstrādāti un izmantoti publicitātes nolūkos. Atrodoties pasākuma teritorijā dalībnieks apliecina, ka tiek informēts un Tev nav iebildumu publicitātes pasākumu materiālu izveidē par pasākumu.
- Foto un video, audio un vizuālie materiāli var tikt publicēti realspiedzivojums.lv un ropazi.lv un sociālajos tīklos.
- Uzglabājot informāciju par personas datiem, tiks ievērotas Latvijas Republikas normatīvajos aktos noteiktās prasības par fizisko personu datu aizsardzību.

5.7. Izdevumus, kas saistīti ar sacensību organizēšanu, sedz biedrība REĀLS PIEDZĪVOJUMS Pamatojoties un 8.jūlijā 2022. gada noslēgto Līgumu Nr.8.6/22/112 ar Ropažu novada pašvaldību, Ulbrokā SPORTA DIENAS 2022.gada 30.jūlijā organizēšanu projekta “STOPIŅU PAGASTA IEDZĪVOTĀJU VESELĪBAS VEICINĀŠANA UN SLIMĪBU PROFILAKSES PASĀKUMI” NR. 9.2.4.2./16/I/014, IETVAROS.

Sacensības notiek 2022.gada 30.jūlijā Ulbrokas sporta laukumā pie ezera.
Pieteikšanās no plkst. 09.00– 10.00. Atklāšana plkst. 10:00

5.8. Sacensību organizācija

- 5.8. Piedalās tikai reģistrēti dalībnieki, ar iepriekšēju pieteikšanos uz e-pastu info@realspiedzivojums.lv vai sacensību vietā 1h pirms starta, norādot - Vārds, Uzvārds, komandas nosaukums, mob. tel. numurs, komandas sporta veids uz kuru piesakās. Vecāki vai aizbildņi parakstās par saviem nepilngadīgajiem bērniem.
- 5.9. Sacensību/treniņu vietā jāuzrāda personas apliecinājoši dokumenti (ID vai pase),
- 5.10. Sacensībās Atļauts piedalīties tikai no 8 gadu vecuma.
- 5.11. “Sporta diena Ulbrokā 2022” ietvaros notiek sporta sacensības pēc Latvijas federāciju vai starptautiski apstiprinātiem noteikumiem. Atbilstoši laika apstākļiem un pieteikto dalībnieku skaitam izspēļu laiks, kārtība var tikt mainīta.
- 5.12. Sacensības atļauts apmeklēt skatītājiem.
- 5.13. Apbalvošana notiek klātienē.

- 5.14. Visas sacensību norisē iesaistītās un ar sacensību norises nodrošināšanu saistītās personas (tai skaitā sportisti un sporta darbinieki) tiek akreditētas;
- 5.15. Sacensību organizators:
- 5.15.1. ievēro attiecīgā sporta veida Sporta likumā noteiktajā kārtībā atzītās sporta federācijas apstiprinātu sacensību drošības protokolu;
- 5.15.2. kontrolē, kā sportisti, sporta darbinieki un citas personas sacensību laikā ievēro tām noteiktos pienākumus;
- 5.16. Reģistrējoties dalībnieks apliecina, ka ir izvērtējis savu veselības stāvokļa atbilstību dalībai SPORTA DIENĀ, ir iepazinies ar Sporta dienas nolikumu un ar Drošības tehnikas noteikumiem. Dalībnieks apņemas pasākuma laikā neapdraudēt sevi un citus. Par savu un bērnu drošību katrs dalībnieks personīgi uzņemas pilnu atbildību. Šī reģistrācija ir būtiska dalībnieku uzskaitē/statistikai un projekta atskaitei.
- 5.17. Publiskā pasākuma norise tiks fotografēta un filmēta. Foto un video materiāli tiks apstrādāti un izmantoti publicitātes nolūkos, materiālus izvietojot www.realspiedzivojums.lv un www.ropazi.lv mājas lapās un sociālajos tīklos (FB, IG, Twiter, Tik-Tok). Atrodoties pasākuma teritorijā, Tu apliecini, ka tiec informēts un Tev nav iebildumu, ka tiec iekļauts/a audio vizuāla materiāla izveidē par pasākumu un atsakos no foto video autortiesībām.
- 5.18. Pasākums tiek organizēts ievērojot vispārīgās epidemioloģiskās prasības.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

