



---

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ  
“**AKTĪVI SPORTOJAM 07.08.2021.**”  
**NOLIKUMS**

**1. Mērķis un uzdevums**

Nodrošināt SPORTA DIENAS 2021.gada 07.augustā ORGANIZĒŠANU PROJEKTA “STOPIŅU NOVADA IEDZĪVOTĀJU VESELĪBAS VEICINĀŠANA UN SLIMĪBU PROFILAKSES PASĀKUMI” NR. 9.2.4.2./16/I/014, IETVAROS. Popularizēt sportu, veselīgu dzīvesveidu un saliedētību Ropažu novadā.

Noskaidrot labākos Ropažu novada sportistus dažādos sporta veidos.

**2. Laiks un vieta**

Sacensības notiek **2021.gada 07.augustā Ropažu novada Stopiņu pagastā apdzīvotajās vietās:ULBROKA (sporta laukumā pie ezera), LĪČI, UPLESLEJAS, SAURIEŠI, CEKULE, VĀLODZES**

Sacensību atklāšanas Ropažu novada Stopiņu pagasta, Ulbrokā plkst. 10.00.

**3. Spēļu vadība (tiesneši, speciālisti)**

Sacensības organizē biedrība REĀLS PIEDZĪVOJUMS

Sacensību galvenais tiesnesis Oskars Blaus, tel. 29954924

Pludmales volejbols (Ulbroka): Kristaps Bērziņš tel. 22333389

Florbols (Vālodzes): Edijs Bērziņš 26740211

Futbols (Vālodzes): Sandis Locāns Tel. 26137277

Velo foto- orientēšanās ar uzdevumiem (par visām vietās Ulbroka, Upeslejas, Cekule, Vālodzes, Līči) (plkst. 11:00-16:00): Bruno Āriņš, tel. 20219006.

Sandijs Krastiņš (Ulbroka) – (plkst. 09:30-17:00) tel. 28373749

Oskars Blaus (Upeslejas) (10:00-13:00), Saurieši (14:00-17:00)

Olafs Brežinskis (Cekule) (plkst. 10:00-13:00), Līči (plkst. 14:00-17:00),

**4. Dalībnieki**

Sacensībās piedalās jaunā Ropažu novada, Stopiņu pagasta iedzīvotāji no 8 gadu vecuma (bez skatītājiem)

**5. Sacensību programma/ Nolikums**  
**5.1. "AKTĪVĪ SPORTOJAM" 07.08.2021**

Laiks/Vieta	Sporta sacensības/treniņi	Sacensību pamatojumums, noteikumi/Treniņi
<b>ULBROKA</b>		
• 09:00 - 10:00	Dalībnieku reģistrēšanās	
• 10:00-10:30	<b>ATKLĀŠANA:</b> Apvienotā Ropažu novada vadība, Kaspars Kambala, Ilja Minko – Latvijas konsuls Kaļiņingradas apgabalā, Buddy Lee (ASV) Jump Ropes zīmola izgudrotājs, lecamauklu leģenda, Olimpisko spēļu dalībnieks.	
• 10:30 - 11:30	Buddy Lee Jump Ropes sacensības ar lecamauklu: 1) pamata lēcieni 2) skriešanas solis. Katrā no tām 50 EUR BALVA!	sacensības atbilstoši Lecamauklas lekšanas starptautiskiem noteikumiem.
• 10:30 - 13:00	Pludmales volejbols (4 pret 4) 3 vīr. un 1 siev./jaunietis (Reģ. 9:20)	sacensības pēc LV federācijas noteikumiem
• 10:30 - 12:00	Pievilkšanās pie stieņa vīr., Kāriens pie stieņa siev.	sacensības pēc LV ielu vingrošanas federācijas noteikumiem
• 10:30 - 12:00	Balstā guļus roku saliekšana - iztaisnošana ("atspiešanās") 2 min.-	treniņš līdz 20 dal. ar control ieskaiti
• 10:00 - 15:00	Piepūšamās trenāžieris bērniem	treniņi līdz 10dal.(no 7 gadi)
• 10:30 - 15:00	ZS Orientēšanās trasīte bērniem ar ģimenēm/jauniešiem	pēc orientēšanās LV federācijas noteikumiem
• 10:30 - 12:30	Uztura speciālista konsultācijas - veselīga uztura un ūdens lietošana u.c	treniņš, apmācība līdz 20 dal.
• 10:30 - 12:30	Novuss (jaunieši/pieaugušie un seniori)	Pēc starptautiskajiem novusa noteikumiem
• 10:30 - 12:00	Šaušana ar pneimatiku	pēc LV šaušanas federācijas noteikumiem
• 10:30 - 15:00	SUP dēji Ulbrokas ezerā	treniņš līdz 20 dal.
• 10:00 - 15:00	ZS 19.BN ieroču stends	atbilstoši NBS, ZS noteikumiem, pavēlēm
• 11:00 - 13:00	Sertificēta fizioterapeita konsultācijas (fizisko aktivitāšu nozīme, vecumam un fiziskai sagatavotībai atbilstoša slodze u.c.)	treniņš, apmācība līdz 20 dal.
• 11:00 - 16:00	Velo-foto-orientēšanās	pēc LV orientēšanās un riteņbraukšanas federācijas noteikumiem un sacensību nolikumam
• 11:30 - 12:30	Buddy Lee Jump Ropes sacensības: 3) dubultie lecieni - 50 EUR BALVA 4) SPRINT STAFETE 3 dalībnieki komandā - 150 EUR BALVA	atbilstoši Lecamauklas lekšanas starptautiskiem noteikumiem.
• 12:00 - 14:00	Sporta stafetes	treniņš līdz 20 dal.
• 12:30 - 14:00	Jogas nodarbība (Līdzī jāņem savs vingrošanas paklājiņš vai sega)	treniņš līdz 20 dal.
• 13:00 - 13:30	Lādiņa noturēšana (siev. vīr.)	treniņš līdz 20 dal.
• 13:15- 14:15	Buddy Lee Jump Ropes FINĀLS - 200 EUR BALVA!	atbilstoši Lecamauklas lekšanas starptautiskiem noteikumiem.
• 14:00 - 15:00	Nūjošanas nodarbība	treniņš līdz 20 dal.
<b>VĀLODZES</b>		
• 11:00 - 16:00	Velo-foto-orientēšanās	pēc LV orientēšanās un riteņbraukšanas federācijas noteikumiem un sacensību nolikumam
• 11:00 - 13:00	Florbols jauniešiem no 11-16g. (4 pret 4) 1 rezervē (spēļu vieta pie peldbaseina) (Reģ. 10:00)	pēc florbola federācijas noteikumiem
• 11:00 - 15:00	Futbols no 14g. (4+1) 1 rezervē (Reģ. 10:00)	pēc Futbola federācijas noteikumiem
• 11:00 - 13:00	Pievilkšanās pie stieņa - vīr., Kāriens pie stieņa - siev.	sacensības pēc LV ielu vingrošanas federācijas noteikumiem
• 11:00 - 13:00	Balstā guļus roku saliekšana - iztaisnošana ("atspiešanās") 2min	treniņš līdz 20 dal.
<b>CEKULE</b>		
• 11:00 - 16:00	Velo-foto-orientēšanās	pēc LV orientēšanās un riteņbraukšanas federācijas noteikumiem un sacensību nolikumam
• 10:00 - 12:00	Pievilkšanās pie stieņa - vīr., Kāriens pie stieņa - siev	sacensības pēc LV ielu vingrošanas federācijas noteikumiem
• 10:00 - 12:00	Balstā guļus roku saliekšana - iztaisnošana ("atspiešanās") 2min.	VFS treniņš līdz 20 dal.
• 10:00 - 13:00	Piepūšamās trenāžieris bērniem	treniņi līdz 10dal.(no 7 gadi)
• 10:00 - 13:00	Mīnu lauka pārvarēšana	(VFS un uzmanības treniņš līdz 20 dal.

LĪČI		
• 11:00 - 16:00	Velo-foto-orientēšanās	pēc LV orientēšanās un riteņbraukšanas federācijas noteikumiem un sacensību nolikumam
• 14:00 - 16:00	Pievilkšanās pie stieņa - vīr., Kāriens pie stieņa - siev.	sacensības pēc LV ielu vingrošanas federācijas noteikumiem
• 14:00 - 17:00	Balstā guļus roku saliekšana - iztaisnošana ("atspiešanās") 2min	VFS treniņš līdz 20 dal.
• 14:00 - 17:00	Piepūšamās trenāžieris bērniem-	treniņi līdz 10dal. grupā (no 7 gadi)
UPESLEJAS		
• 11:00 - 16:00	Velo-foto-orientēšanās	pēc LV orientēšanās un riteņbraukšanas federācijas noteikumiem un sacensību nolikumam
• 10:00 - 12:00	Pievilkšanās pie stieņa - vīr., Kāriens pie stieņa - siev	sacensības pēc LV ielu vingrošanas federācijas noteikumiem
• 10:00 - 12:00	Balstā guļus roku saliekšana- iztaisnošana ("atspiešanās") 2min	VFS treniņš līdz 20 dal.
• 10:00 - 13:00	Piepūšamās trenāžieris bērniem-	treniņi līdz 10dal.(no 7 gadi)
• 10:00 - 13:00	Sporta stafetes	VFS treniņš līdz 20 dal.
SAURIEŠI		
• 11:00 - 16:00	Velo-foto-orientēšanās	pēc LV orientēšanās un riteņbraukšanas federācijas noteikumiem un sacensību nolikumam
• 14:00 - 16:00	Pievilkšanās pie stieņa - vīr., Kāriens pie stieņa - siev	sacensības pēc LV ielu vingrošanas federācijas noteikumiem
• 14:00 - 16:00	Balstā guļus roku saliekšana - iztaisnošana ("atspiešanās") 2min	VFS treniņš līdz 20 dal.
• 14:00 - 17:00	Piepūšamās trenāžieris bērniem-	treniņi līdz 10dal.(no 7 gadi)
• 14:00 - 17:00	Sporta stafetes	VFS treniņš līdz 20 dal.

\*Sacensību/ treniņu programma, disciplīnu aktivitātes, daudzums, laiki var tikt precizēti/mainīti atbilstoši pieteikto dalībnieku skaitam un laika apstākļiem, kā arī balstoties uz valstī COVID -19 aktuālajiem ierobežojumiem. Komandu sporta veidi var tikt organizēti arī kā soda metieni, soda sitiņi u.t.t. (nolikumā iekavās ir alternatīvs ierakstīts)

Pasākums jāorganizē saskaņā ar MK noteikumiem Nr.360 "Epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai".

### Sporta spēļu nolikumi:

#### 5.1.1. (pieteikšanās 10:00) ,plkst. 11.00 -16:00 (17.00) **Futbols VĀLODZES** (vai soda sitiņi vārtos)\*

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

Sacensības notiks pēc Latvijas futbola federācijas apstiprinātiem futbola noteikumiem.

**Vecuma grupa:** Futbolā no 14 g. un vecāki

Futbola Teisneis: Sandis Locāns mb. Tel. Nr. 26137277

Sacensību 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

#### 5.1.2. (pieteikšanās 10:00) plkst. 11.00 -13.00 (17:00) **Florbols VĀLODZES** (vai metieni vārtos)\*

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

Sacensības notiks pēc Latvijas florbola federācijas apstiprinātiem florbola noteikumiem.

Vecuma grupa: Florbolā no 11-16 g.

Sacensību 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 Edijs mob.tel nr. 26740211

#### 5.1.3. (pieteikšanās 09:20) plkst. 10.30-13:00 (15:00) **Pludmales volejbols "4 pret 4" ULBROKA**

Komanda piesaka 3 vīr. un 1 siev. Uz laukuma spēlē 4 cilvēki, no kuriem ir vismaz **viena sievietē vai jauniešs.**

Sacensību izcēnas noteikumi - spēlē vienu setu līdz 21 punktiem.

Sacensību sistēma, un laiks atkarīga no pieteikto komandu skaita un laika apstākļiem.  
Pēc spēles nepulcēties, distance 2m.

**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 piemēroti sacensību turnīram.

#### 5.1.4. plkst. 10:30-15:00 ULBROKA **Zemessargu orientēšanās trasīte bērniem/**

**Gimenēm "REĀS PIEDZĪVOJUMS"** (trasē no 8-10 dažādi uzdevumi) - vecuma grupām:

Vieta-“Aktivitāšu un veselības trasē”.

Visas trases garumā ir sagatavoti uzdevumi un pārbaudījumi, kur jāpārvietojas kājām, ar laivām (būs iespēja pašam un kājas samērcēt, 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. (palīdzēs pieredze airēšanā, orientēšanās). Jāmāk izmantot mobīlas ierīces.

Visas trases garumā būs līdzīgas jānes komandas lapa, kur instruktors atzīmēs Jūsu laikus un rezultātus. Rezultātu lapa būs jānogādā līdz finiša tiesnesim. Ja lapa netiks nogādāta, komandas rezultāts netiks ieskaitīts!!! (Līdzīgs jāpaņem ūdens necaur laidīgā kabatiņa komandas rezultātu lapai).

#### 5.1.5. **Buddy Lee Jump Ropes** sacensību ar lecamauklu noteikumi:

1. Sacensībās drīkst piedalīties vīrieši un sievietes vecumā no 8 gadiem.
2. Sacensības sastāv no 4 posmiem:
  - “Pamata lecieni” (*basic bounce*) – pāri striķim jālec ar abām kājām vienlaicīgi (striķim leciena laikā jāapgriežas zem kājām **1 reizi**). Uzvar tas, kas 1 minūtes laikā uztaisa lielāku pamata lecību skaitu. **Labākā rezultāta ieguvējs saņems balvu - 50 EUR!**
  - “Skriešanas soli” (*running step*) – pāri striķim jālec uz vietas kārtās ar kreiso un labo kāju (striķim leciena laikā jāapgriežas zem **katras kājas** 1 reizi). Uzvar tas, kas 1 minūtes laikā uztaisa lielāku skriešanas soli skaitu. **Labākā rezultāta ieguvējs saņems balvu - 50 EUR!**
  - “Dubultie lecieni” - (*double unders*) – pāri striķim jālec ar abām kājām vienlaicīgi (striķim leciena laikā jāapgriežas zem kājām **2 reizes**). Uzvar tas, kas 1 minūtes laikā uztaisa lielāku dubulto lecību skaitu. **Labākā rezultāta ieguvējs saņems balvu - 50 EUR!**

**“PAMATA LECIENU”, “SKRIEŠANAS SOLU” UN “DUBULTO LECIENU”**  
**ČEMPIONI SATIEKĀS FINĀLĀ, KUR UZVARĒTĀJS (TRIPLE CROWN CHAMPION)**  
**SANEMS – 200 EUR!!!**

- “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 kļūdām!** Ja dalībnieks kļūdās (pakļup), uzdevums jāsaņem no jauna. Uzvar tā komanda, kurā visi 3 dalībnieki bez kļūdām izpilda uzdevumu pirmie. **Uzvarētāju komanda saņems balvu - 150 EUR!**
3. Lecamauklas lekšanas sacensības tiek rīkotas atbilstoši starptautiskiem lecamauklas lekšanas noteikumiem.
4. Atbilstoši laika apstākļiem un pieteikto dalībnieku skaitam disciplīnas izpildījums un noteikumi var atšķirties.

Galvenais tiesnesis *Anthony “Buddy” Lee*

#### 5.1.6. plkst. 10.00-15.00 ULBROKA **Zemessardzes stends:** ieroču un ekipējuma apskate (ložmetējs, granātšāvējs, mil. tehnika, 6 – riteņu motocikls, bagijs- apskate)

5.1.7. (SAURIEŠI, UPESLEJAS) Ģimenes **jautrā stafete** 3 dal. komandā (komandā: 1 pieaugušais un 2 bērni/jaunieši vai 3 jaunieši). Skrējieni milzu šortos un citos aksesuāros, lēcieni maisā, bumbuņas driblēšana uz tenisa raķetes, švammes dzīšana ar florbola nūju ar boksa cimdu rokās,

bumbiņu nešanas (starp kājām+padusēs un zem zoda), skrējieni ar pleznām, kopīga garā “salma nešana”, Milzu slēpju slēpošana, skrējieni, milzu šortos, izmantojot jautrus, ūdens pistoles .u.c.

### 5.1.8. Velo foto orientēšanās (ULBROKA, UPESLEJAS, LĪČI, SAURIEŠI, CEKULE)

#### NOLIKUMS

Stopiņu pagasta, Ropažu novada bezkontakta velo-foto orientēšanās “AKTĪVI SPORTOJAM 2021” 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 Stopiņu novada domi.

Velo- foto orientēšanās Sacensību tiesnesis: Bruno Āriņš 20219006. (Sandijs Krastiņš 28373749).

#### 5.1.8.3. VIETA UN LAIKS

Sacensības notiek 2021.gada 7. augustā Stopiņu bijušā novada teritorijā- Sacensību kontrollaiks no plkst. 11:00-16:00.

#### 5.1.8.4. NORISE

- **INDIVIDUĀLĀ STARTA UZSĀKŠANAS LAIKS – 7. augustā no 11:00-13:00**, 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 10.augustam 2021.gadā:

- <https://www.facebook.com/Reals.piedzivojums/>
- <https://www.realspiedzivojums.lv/>
- <https://vm.tiktok.com/ZMdv2cWUu/> vai @realspiedzivojums
- [www.stopini.lv](http://www.stopini.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 mutis 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 ģērībušies 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.
- Piesakoties sacensībām, komanda un individuālie dalībnieki apņemas ievērot valdības noteiktos epidemioloģiskās drošības pasākumus (Ministru kabineta 2020.gada 9.jūnija noteikumi Nr.360 "Epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai"), lai ierobežotu Covid-19 izplatību.

#### **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.
- Informāciju par organizatora veikto personas datu apstrādi pieejama <https://stopini.lv/lv/pasvaldiba/privatuma-politika>

#### **5.1.8.10. KAS JĀŅEM LĪDZI?**

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

#### **5.1.9. Pievilkšanās pie stieņa vīr. Kāriens pie stieņa siev.**

- 5.1.9.1. Pievilkās taisni, ķermenis atrodas vertikāli taisni, bez raustīšanās un bez asiem cirtieniem, bez vilnīša.
- 5.1.9.2. Zods jāpārceļ pāri stienim
- 5.1.9.3. Laisties lejā var kad ieskaitīts
- 5.1.9.4. Nav aizliegts lietot, roku absorbējošus pretslīdes pulverus
- 5.1.9.5. Pievilkās tvērienā roku pirksti aptver stieni no augšas un iķšķis no apakšas, plaukstas otra puse skatās pret tevi.
- 5.1.9.6. Sievietēm cik ilgi noturēsies tāds būs rezultāts.
- 5.1.9.7. sacensības pēc LV ielu vingrošanas federācijas noteikumiem.

#### **5.1.10. Roku saliekšana- iztaisnošana balstā guļus:**

- 5.1.10.1. Augums taisns, kājas plecu platumā, rokas plecu platumā (izstieptos pirkstos) rokas 45 grādu leņķī
- 5.1.10.2. Pie roku saliekšanas elkoņi un pleca josla ir vienā līmenī
- 5.1.10.3. Vilnīši, raustīšanas netiek ieskaitīti
- 5.1.10.4. Izpildes laiks 2 min.
- 5.1.10.5. Meitenes un sievietes drīkst izpildīt no ceļgaliem
- 5.1.10.6. Uz zemes atbalstīties ar krūtīm vai ķermeni aizliegts. (jābūt starp zemi un ķermeni viena kulaka attālums)

#### **5.1.11. Sporta un VFS Treniņi tek organizēti pēc individuālajām treniņu programām:**

5.1.12. Piepūšamās trenažieris bērniem- treniņš līdz 30 min. Līdz 20 dal.

5.1.13. Mīnu lauka pārvarēšana VFS un uzmanības, koordinācijas treniņš līdz 30 min. līdz 20 dal.

5.1.14. Sporta stafetes- treniņš līdz 30 min. līdz 20 dal.

5.1.15. Lādiņa noturēšanas treniņš līdz 30 min. līdz 20 dal.

5.1.16. SUP treniņš līdz 30 min. līdz 20 dal. grupa piedalās līdz 2 vienlaidīgi

5.1.17. Novuss treniņš līdz 30 min. Līdz 4 dal. vienlaicīgi (sacensības)

5.1.18. ZS orientēšanās trase treniņš līdz 30 min. līdz 20 dal. (sacensības)

## **5.2. Sertificētu speciālistu konsultācijas**

**5.2.1. Sertificēta fizioterapeita Vijas Tračumas, ekspress individuālās konsultācijas.**

**5.2.2. Sertificēta uztura speciālista sia “Ontlate” ekspress individuālās konsultācijas - Juta Golubova.**

**5.2.3. Nūjošana – Nūjošana Ieva Ustupa 2635371**

**5.2.4. Joga Argrita Spēlmane : 27810992**

**5.2.5. Mediķe Emīlija Staģe Ulbroka (plkst. 10:00-17:00), tel. 26408157**

**5.3. plkst. Noslēguma apbalvošana (30 min laikā pēc pēdējās spēles). (ULBROKA, UPESLEJAS, LĪČI). Tiek pasniegti diplomu, medaļas un pārsteigumu balvas.**

**Plkst. 17:00-17:30 Noslēguma apbalvošana 30 min pēc komandu sporta veida beigām.**

**(SAURIEŠI, CEKULE). Tiek pasniegti diplomu, medaļas un pārsteigumu balvas.**

## **5.4. Pieteikumi**

Rakstisks pieteikums jāsniedz komandu sporta veidiem 1 h pirms startiem, **7. augustā līdz plkst. 10:00 , bet ne vēlāk kā 7.augustā no plkst. 09.00 – 10.00 (ULBROKA, CEKULE, UPESLEJAS)** no plkst. **13.00-14.00 (SAURIEŠI, LĪČI)**. Komandu sporta spēļu veida tiesniešiem, sacensību vietā, kurus koordinē- galvenais tiesnesis Oskars BLAUS komandu sporta veidos (futbols, volejbols, strībols). 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.
- 1.-3. vietas ieguvējas komandas apbalvo ar medaļām.
- Komandu godalgoto vietu ieguvējus gaida mazas pārsteiguma balviņas.
- Komandu sporta spēlēs medaļas un kausi (1.,2.,3. vietai).
- **Kopvērtējuma Balva:** 2 DĀVANU KARTES Wellness Oasis Hotel SPA, katra 2 pers. Kopvērtējuma balvu (1.,2.,3. vieta) iegūsts komandas ar mazāko punktu (vietu) summu 3 sekojošās aktivitātēs:
  - 1) Vienas sporta spēļu vai velo- foto orientēšanās vai jautrās stafetes
  - 2) Pievilkšanās pie stieņa vīr., Kāriens pie stieņa siev.
  - 3) Balstā guļus roku saliekšana - iztaisnošana (“atspiešanās”) 2min.

### **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.
- Informāciju par organizatora veikto personas datu apstrādi pieejama <https://stopini.lv/lv/pasvaldiba/privatuma-politika>

**5.7. Izdevumus**, kas saistīti ar sacensību organizēšanu, sedz biedrība REĀLS PIEDZĪVOJUMS Pamatojoties un 2.augustā 2021. gada noslēgto Līgumu ar Stopiņu novada domi Nr. 6.2.-159/20 SPORTA DIENAS 2021.gada 25.jūlijā ORGANIZĒŠANU PROJEKTA “STOPIŅU NOVADA

**5.8. Sacensības tiek organizētas saskaņā ar MK noteikumiem Nr. 360 “Epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai”.**

- 5.8. Piedalīšanās tikai reģistrēti dalībnieki, ar iepriekšēju pieteikšanos 1h pirms starta vai uz e-pastu info@realspiedzivojums.lv. Vārds, Uzvārds, Komandas nosaukums, mob. Tel. Numurs, komandas sporta veids uz kuru piesakās.
- 5.9. Sacensību/treniņu vietā jāuzrāda personas apliecinājoši dokumenti (ID vai pase),
- 5.10. Sacensībās Atļauts piedalīties tikai no 8 gadu vecuma.
- 5.11. “Aktīvi sportojam 2021” ietvaros notiek sporta sacensības pēc Latvijas federāciju vai starptautiski apstiprinātiem noteikumiem. Atbilstoši laika apstākļiem un pieteikto dalībnieku skaitam izspēju laiks, kārtība var tikt mainīta.
- 5.12. Sacensības norisinās bez skatītājiem!!!
- 5.13. vienu komandu vai sportistu apkalpojošie sporta darbinieki fiziski nekontaktējas ar citu komandu vai citu sportistu apkalpojošiem sporta darbiniekiem;
- 5.14. apbalvošana klātienē notiek tikai individuāli;
- 5.15. sacensību norises vietā vienlaikus atrodas ne vairāk kā 300 personas (ieskaitot sportistus un darbiniekus, kas ir tieši saistīti ar sacensību norises nodrošināšanu, tai skaitā sporta darbiniekus,
- 5.16. visas sacensību norisē iesaistītās un ar sacensību norises nodrošināšanu saistītās personas (tai skaitā sportisti un sporta darbinieki) tiek akreditētas;
- 5.17. katrā disciplīnā ir dezinfekcijas līdzeklis ar kuru pēc katra dalībnieka tiek veikta dezinfekcija.
- 5.18. Katrā sporta sacensību teritorijā ir brīdinājuma zīmes par ierobežojumiem (2 metri, nepulcēties, nav skatītāji, plūsmas nekrustojas!)
- 5.19. sacensību organizators:
  - 5.19.1. ievēro attiecīgā sporta veida Sporta likumā noteiktajā kārtībā atzītās sporta federācijas apstiprinātu sacensību drošības protokolu;
  - 5.19.2. kontrolē, kā sportisti, sporta darbinieki un citas personas sacensību laikā ievēro tām noteiktos pienākumus;
  - 5.19.3. nosaka atbildīgo personu, kas organizē noteikto epidemioloģisko drošības pasākumu īstenošanu un laikus informē sportistus un sporta darbiniekus par minētajiem pasākumiem, norādot (tai skaitā sporta sacensību nolikumā) atbildīgo personu un tās kontaktinformāciju. Šī persona:
    - 5.19.4. atrodas sacensību norises vietā to norises laikā;
    - 5.19.5. pēc uzraudzības un kontroles iestādes amatpersonas pieprasījuma sniedz nepieciešamo informāciju par epidemioloģiskās drošības pasākumu īstenošanu sacensībās;
    - 5.19.6. objektīvi pārbaudāmā veidā identificē un norāda kontroles laikā sacensību norises vietā esošo personu skaitu;
    - 5.19.7. pēc Slimību profilakses un kontroles centra pieprasījuma nodrošina sacensību dalībnieku datu (vārds, uzvārds, kontaktinformācija) iesniegšanu epidemioloģiskās izmeklēšanas nolūkos;
  - 5.20. Pirms piedalīšanās jebkādas disciplīnās jāveic reģistrēšanās. Vārds, uzvārds, vecums un komandas nosaukums un paraksts. Vecāki vai aizbildņi parakstās par saviem nepilngadīgajiem bērniem.
  - 5.21. 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.



- 5.22. Publiskā pasākuma norise tiks fotografēta un filmēta. Foto un video materiāli tiks apstrādāti un izmantoti publicitātes nolūkos. 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.
- 5.23. Šī reģistrācija ir būtiska dalībnieku uzskaitē/statistikai un projekta atskaitei.

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