

Dundagas novada sporta dienas "Dundaga sporto 2015"

NOLIKUMS

1. Mērķis un uzdevumi

Veselīgi un saturīgi pavadīt laiku, saliedēt novada iedzīvotājus.
Noskaidrot sportiskāko komandu Dundagas novadā.

2. Sacensību vadība

Sacensības organizē Dundagas novada Dome un Sporta konsultatīvā padome.

3. Vieta un laiks

Sacensības notiek **15. augustā 2015. gadā plkst. 10.00** Dundagas sākumskolas sporta stadionā.
Dalībnieku ierašanās, pulcēšanās sporta laukumā līdz plkst. 9.40.

4. Sacensību dalībnieki

- Dundagas novada uzņēmumā strādājošie un viņu ģimenes locekļi (vecāki, dzīvesbiedri, bērni, utt.);
- Dundagas novada ciemu sastādītās komandas un viņu ģimenes locekļi;
- Ģimeņu, domubiedru un citādi sastādītās komandas.

Dalībnieku skaits komandā nav ierobežots, katrā komandā jābūt vismaz 2 senioriem (45+) un vienam dalībniekam (- 10 g. v.).

5. Sacensību vērtēšana

Komandu kopvērtējumā ieskaita 8 labākās komandas katrā sacensību veidā izcīnītās vietas. Par nepiedalīšanos kādā sacensību veidā, komandai tiek piešķirta pēdējā vieta + 1 soda punkts. Kopvērtējumā vienāda punktu skaita gadījumā augstāku vietu iegūst komanda, kurai labāks rezultāts komandu stafetē. Par savu veselības stāvokli katrs dalībnieks atbild pats!

6. Pieteikumi

Par piedalīšanos sacensībās līdz 14.08. 2015. g. paziņojams Arvim Heniņam tel. 29181910
Vārdiskie pieteikumi iesniedzami pirms sacensību sākuma.

7. Apbalvošana

Katrā sacensību veidā pirmo 3 vietu ieguvēji tiek apbalvoti ar diplomiem un balvām.
Kopvērtējumā tiek apbalvotas visas komandas, uzvarētāju komanda – ar kausu.

8. Programmā

Volejbols – kungiem

Komandā 4 dalībnieki + 1 rezervists. Sacensības notiek pēc volejbola spēles noteikumiem. Par uzvaru iegūst 2 punktus, par zaudējumu – 1 punktu. Komandas spēlē vienu setu līdz 21 punktam ar 1 punkta pārsvaru apakšgrupās, ar 2 punktu pārsvaru finālā.

Volejbols – dāmām

Komandā 3 dalībnieki + 1 rezervists. Sacensības notiek pēc volejbola spēles noteikumiem. Par uzvaru iegūst 2 punktus, par zaudējumu – 1 punktu. Komandas spēlē vienu setu līdz 21 punktam ar 1 punkta pārsvaru apakšgrupās, ar 2 punktu pārsvaru finālā.

Tautas bumba

Komandā dāmas 5 dalībnieces + 1 kapteinis. Spēlē 1 puslaiku. Laiks 3 minūtes. Par uzvaru – 3 punkti, zaudējums – 1 punkts, neizšķirta gadījumā 2 punkti.

Makšķerēšana

Komandā 2 dalībnieki neatkarīgi no dzimuma. Sacensības notiek Dundagas dīķī uz saliņas, sākums 6.00 līdz 9.00. Zivju svēršana 9.00. Dalībnieks var brīvi pārvietoties pa saliņu. Sacensības notiek no krasta. Komandu vērtējumā ieskaita 2 dalībnieku lomu kopsvaru. Lomā ieskaita visas zivis, kuras atbilst makšķerēšanas noteikumos. Augstāku vietu iegūst dalībnieks, kuram lielāks loma kopsvars.

Tāllēkšanas stafete

Komandā 3 kungi + 2 dāmas. Dalībnieki secīgi veic lēcienus tālumā no iepriekšējā dalībnieka piezemēšanās vietas. Uzvar komanda ar tālāko rezultātu. Ja rezultāts vienāds – augstāku vietu iegūst komanda, kura pēc izlozes startējusi agrāk.

Metieni mērķī

Komandā 3 dalībnieki (1 siev. + 1 vīr. + 1 seniors). Uzvar komanda ar labāko rezultātu.

Futbols

Komandā ir 4 laukuma spēlētāji + 1 vārtsargs (1 rezerves spēlētājs). Spēles laiks ir - 10 minūtes. Pēc 5 minūtēm mainās laukuma pusēm. Neizšķirta gadījumā 5 soda sitienu vārtos, pēc tam līdz pirmajai kļūdai. (no laukuma vidus bez vārtsarga). Uzvar komanda ar labāko rezultātu. Nedrīkst spēlēt ar futbola "bučiem".

Basketbola metieni

Komandā 4 dalībnieki (1 siev. + 1 vīr. + 2 seniors). Dalībnieki secībā 3 min. laikā veic 10 metienus katrs no atzīmes grozā, pārējie var padot bumbas. Augstāku vietu iegūst komanda, kurai vairāk grozā trāpīti metieni noteiktajā laikā. Ja kāds izmet vairāk kā 10 metienus, pārkāpjot līniju vai pārtērējot laiku, trāpījumi netiek ieskaitīti. Strīdus gadījumos lēmumu pieņem tiesnesis. Vienāda rezultāta gadījumā augstāku vietu ieņem komanda ar ātrāku rezultātu.

Krāsu spēle

Komandā 5 dalībnieki. 80 bumbiņas. Uzvar komanda ar ātrāko rezultātu.

Piramīdu šaušana

Komandā 2 seniors. Ar gumijas palīdzību jācenšas apgāzt visas glāzītes „šaujot ar kaķeni”. Uzvar komanda ar labāko rezultātu.

Sadarbība

Komandā 5 dalībnieki. 4 bumbiņas. Bumbiņas, kas atrodas uz auduma, jāizripina katra pa savu atveri un vienam dalībniekam jācenšas noķert krītošo bumbiņu. Ja bumbiņu nenoķer, tā jāatliek atpakaļ sākuma stāvoklī. Uzvar komanda ar labāko rezultātu.

Šķēpa mešana

Komandā 2 dāmas un 2 kungi. Katrs no komandas dalībniekiem atvēlētā laikā veic noteiktu skaitu šķēpa metienu mērķī. Uzvar komanda ar lielāko skaitu trāpījumu mērķī. Vienāda rezultāta gadījumā augstāku vietu ieņem agrāk startējusi komanda.

Stafete

Komandā 2 kungi + 2 dāmas + 1 bērns līdz 10 gadiem. Stafetes apraksts sacensību dienā. Stafetē ietverti dažādi veiklības un spēka elementi.