

APSTIPRINU
Dundagas novada domes
priekšsēdētājs

Aldis Felts
2019. gada 23. jūlijs

DUNDAGAS NOVADA SPORTA SVĒTKI 2019

N O L I K U M S

Vieta un laiks

2019. gada 10. augusts, plkst. 10.00
Dundaga, Mazās skolas sporta stadions

Mērķis

1. Veicināt veselīgu dzīvesveidu un nodarbošanos ar sportiskām aktivitātēm Dundagas novadā.
2. Popularizēt aktīvo atpūtu kā veselību stiprinošu, relaksējošu nodarbi visām vecuma grupām.
3. Noskaidrot sportiskāko komandu Dundagas novadā.

Sacensību vadība

Sacensības organizē Dundagas novada pašvaldības iestāde "Kultūras pils".
Sacensību galvenais tiesnesis: Sintija Šleža
Sacensību sekretārs: Arvis Henrišs

Sacensību dalībnieki:

- Dundagas novada uzņēmumos strādājošie un viņu ģimenes locekļi;
- Dundagas novada ciemu sastādītas komandas;
- Ģimeņu, draugu, domubiedru un citādi sastādītas komandas.

Dalībnieku skaits komandā: ne mazāk kā 6 un ne vairāk kā 10 dalībnieki.

Katrā komandā jābūt: abu dzimumu pārstāvjiem; vismaz vienam senioram/ei (kungs 40+ vai dāma 40+) un vismaz vienam pusaudzim (11 – 13 g. vecumam).

Sacensību vērtēšana

- Katrā sporta veidā par I vietu iegūst 1pt, II vietu – 2pt, III vietu – 3pt, IV vietu – 4pt, V vietu – 5pt, VI vietu – 6pt utt.
- Komandu ieskaitē tiek vērtēti septiņi labākie rezultāti.
- Komandu ieskaitē netiek vērtēts volejbols kungiem un dāmām.
- Kopvērtējumā uzvar komandas ar mazāko punktu summu.
- Ja kopvērtējumā vairākām komandām vienāds punktu skaits, augstāku vietu iegūst komanda, kas ieguvusi vairāk I, II, III vietas.
- Komandas, kurām nav pilns ieskaīšu skaits (septiņi), tiek vērtētas aiz pilnā ieskaīšu skaita komandām.

Apbalvošana

- I – III vietu ieguvēju komandas katrā sporta veidā, tiek apbalvotas ar diplomiem un medaļām.
- I vietu ieguvēji individuālajās sacensībās pieaugušajiem, tiek apbalvoti ar medaļām un balvām.
- I vietu ieguvēji individuālajās sacensībās pusaudžiem, tiek apbalvoti ar medaļām un balvām.

- I – III vietu ieguvēju komandas, kas ieguvušas labākos rezultātus kopvērtējumā, tiek apbalvotas ar kausiem un balvām.
- Par dalību sporta svētkos tiek apbalvotas visas komandas.

Pieteikumi

Pieteikšanās līdz 8.08. pie sporta darba organizatores Sintijas Šležas – tālr. 26615907; e-pasts: sintija.sleza@dundaga.lv.

Īpašie nosacījumi

- Reģistrējoties sacensībām katras komandas kapteinis ar parakstu apliecina, ka komandas dalībnieki apņemas ievērot doto pasākuma nolikumu, sacensību rīkotāja norādījumus un vispārējos drošības noteikumus; katrs ir atbildīgs par savu veselības stāvokli un neiebilst pret sacensību laikā organizatoru uzņemto foto vai video materiālu izmantošanu pašvaldības masu saziņas avotos.
- Sacensību organizatori patur tiesības precizēt nolikumu pa sacensību veidiem līdz sacensību beigām.
- Komandām jābūt nodrošinātām ar pirmās palīdzības aptieciņām.

SPORTA SVĒTKU PROGRAMMA

Makšķeršana

Komandā 2 dalībnieki – neatkarīgi no dzimuma. Sacensības notiek Dundagas dīķī uz saliņas. Izloze 05.30, sākums plkst. 06.00, lomu svēršana plkst. 09.00. Dalībnieki makšķerēs izlozētajos sektoros no krasta. Atļauts makšķerēt ar vienu pludinmakšķeri, kas aprīkota ar vienu āķi. Aizliegts makšķerēt, ēsmā izmantojot, dzīvas vai beigtas zivtiņas. Lomā ieskaita visas zivis, kuras atbilst makšķerēšanas noteikumiem. Komandu kopvērtējumā ieskaita abu dalībnieku zivju kopsvaru, kas atbilst makšķerēšanas noteikumiem.

Volejbols kungiem

(netiek iekļauts komandu vērtējumā)

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 2 punktu pārsvaru.

Volejbols dāmām

(netiek iekļauts komandu vērtējumā)

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 2 punktu pārsvaru.

Brauciens pie bundžām

Stafetē piedalās sieviete un vīrietis. Stafete notiek trīs posmos. Pirmajā posmā jābrauc ar ķerru (vīrietis ar aizvērtām acīm stumj ķerru, sieviete sēž ķerrā un starp konusiem diktē ceļu, kur braukt). Otrajā posmā izspēlē florbolu (ar boksa cimdu rokā, starp konusiem sit viens otram bumbiņu). Trešajā posmā jānogāz bundžas (no ūdens spaiņiem piepilda ūdenspistoles un pēc iespējas ātrāk cenšas nogāzt sešas bundžas, katram pa trīs). Atpakaļ pie otrā posma, izspēlē florbolu, iekāp ķerrā, nesienot acis ciet, brauc uz startu un fiksē laiku!

Basketbola metieni grozā

Basketbola metienos piedalās 3 komandas dalībnieki – vīrietis, pusaudzis, seniors/e. Dalībnieki secībā 3 min. laikā no atzīmes katrs veic 10 metienus, pārējie var padot bumbu. 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. Strīdu gadījumos lēmumu pieņem tiesnesis. Vienāda rezultāta gadījumā, augstāku vietu iegūst komanda ar ātrāku rezultātu.

Dzīvnieku pēdu atpazīšana

Dzīvnieku pēdu atpazīšanā piedalās 2 komandas dalībnieki – vīrietis un seniors/e. Dalībnieki 2 minūšu laikā mēģina atminēt 10 dzīvnieku pēdas. Augstāku vietu iegūst komanda, kurai vairāk pareizas atbildes. Vienāda rezultāta gadījumā, augstāku vietu iegūst komanda ar ātrāku rezultātu.

Atjautības uzdevumi

Atjautības uzdevumos piedalās 3 komandas dalībnieki – vīrietis, sieviete, seniors/e. Dalībnieki 5 minūšu laikā mēģina atbildēt uz 15 jautājumiem. Augstāku vietu iegūst komanda, kurai vairāk pareizas atbildes. Vienāda rezultāta gadījumā, augstāku vietu iegūst komanda ar ātrāku rezultātu.

Draudzīgais tārps

Stafetē piedalās 5 komandas dalībnieki. Stafete notiek četros posmos. Pirmajā posmā pārim sasiem iekšējās potītes, bet virziens katram savs, draudzīgi dodas apkārt konusam. Otrajā posmā cits pāris nostājas ar mugurām, starp pāri mīksta bumba, dodas apkārt konusam, bet nedrīkst pazaudēt bumbu. Tiklīdz bumba izkrīt, jāskā no sākuma. Trešajā posmā dalībnieks iekāpj maisā un aizlec līdz konusam, pie kuras atrodas vidēja izmēra bumba, iemet spainī un lec atpakaļ. Ja bumba netiek iemest spainī, lec pakaļ un met vēlreiz, kamēr izdodas. Ceturtajā posmā komandas dalībnieki "uzsēžas uz tārpa" un raita šļucienā virzās līdz konusam, apkārt tam un atpakaļ uz startu. Fiksē laiku!

Komandas gars

Stafetē piedalās 6 komandas dalībnieki – viens pusaudzis. Stafete notiek divos posmos. Pirmais posms "Veiklais santehniķis" – viens komandas dalībnieks sēž uz plastmasas caurulēm, viens velk aiz striķiem un pārējie kārtā caurules tā, lai tiktu raiti uz priekšu, galvenais, lai dalībnieks, kurš sēž uz caurulēm – nenokrīt. Šādā sastāvā jādodas līdz konusam. Otrais posms "Astoņkājis" – dalībniekiem jāpārvieta bumbiņa, virzoties uz priekšu. Bumbiņa nedrīkst nokrist. Raiti, bet uzmanīgi jādodas līdz startam, kur sākās pirmais posms. Fiksē laiku!

Sumobols

Futbola mačā piedalās 3 komandas dalībnieki – vīrieši un pusaudzis. Komandas dalībnieki uzvelk sumo tērpus, ķiveres un izspēlē futbola maču 10 min laikā.

Individuālās pusaudzīm

- "Vārtu sargs" (Vārtos tiek imitēts vārtu sargs ar dažādu vērtību mērķiem. Uzdevums ar kāju, sperot bumbu, trāpīt caurumos. Jāiegūst pēc iespējas lielāka punktu vērtība)
- Gumijas stiepšana (gumijas gals tiek piestiprināts pie koka, otrā galā speciāla josta, kas tiek aplikta ap dalībnieka vidukli. Dalībnieka uzdevums, pārvarot gumijas pretestību, aizsniegt pēc iespējas tālāku punktu)

Individuālās pieaugušajiem

- Šautriņu mešana (6 metieni) - vīriešiem
- Lekšana ar lecamauklu (acis aizsietas, 1 min) – sievietēm
- "Spēcīgais saimnieks" – vīrietis paņem piena kannas, izstiepj rokas sānu plecu augstumā un pēc iespējas ilgāk cenšas tās noturēt. Fiksē laiku!

Bērniem

- Stafete "Neparastais florbols" – uzvelk lielās kedas un ar florbola nūju sit bumbiņu līdz konusam, apkārt tam un atpakaļ uz startu. Fiksē laiku!
- Stafete "Tenisa gājiens" – tajā rokā, kur uzvilks boksa cimds, tur rokās raketi un uz

tās novieto bumbiņu, dodas apkārt konusam un atpakaļ uz startu. Fiksē laiku! Tenisa bumbiņu nedrīkst nomest!

- “Trakā pēda” - uz laukuma iezīmēta trase ar pēdu nospiedumiem. Dalībniekam distance jāveic precīzi, liekot pēdas uz iezīmētajiem nospiedumiem. Sacensības tiek organizētas uz laiku un par kļūdīšanos tiek piešķirti soda punkti.
- “Bundžu karalis” – tenta stends, kurā piramīdas figūrā izvietotas cinkotas bundžas. Dalībnieka uzdevums ar bumbiņas palīdzību nogāzt pēc iespējas vairāk bundžu.
- Piepūšamās atrakcijas (bezmaksas)