

Tukuma sporta un veselības svētku 2018 N O L I K U M S

1. Mērķis

Radīt iespēju sportot gribošajiem cilvēkiem aktīvi piedalīties un pierādīt savu meistarību dažādās sacensībās.

2. Laiks un vieta

Tukuma sporta un veselības svētki notiek 2018. gada 22.septembrī, Kuldīgas ielā 74, Tukuma Sporta skolas teritorijā. Reģistrācija komandām līdz 20.septembrim plkst. 15:00.

Individuālās sacensības Piedalies un pamēģini.

Ikvienam piedaloties dažādās aktivitātēs ir iespēja saņemt zīmogu uz dalībnieka kartes, kuru dalībnieks ir saņēmis reģistrācijas teltī. Savācot 10 aktivitāšu zīmogus dalībnieks karti nodod reģistrācijas teltī un no plkst. 13:00 katru stundu piedalās loterijā, dažādu balvu izlozē.

plkst. 10.15 – sporta svētku gājiens un oficiālā atklāšana.

plkst. 10.45 – komandu sporta veidu sacensības, individuālie sporta veidi.

Īpaša sacensība ar Kristapa Porziņģa mugursomas izlozi.

Sacensībās var piedalīties ikviens. Noteikumi: līdz 10 gadu vecumam (gan zēni gan meitenes) met no groza apakšas. No 11.g.v. līdz 14 g.v. met soda metienus. Un no 15 un uz augšu met trīspunktņiekus. Ja no 10 metieniem 5 iekrīt grozā dalībnieks piedalās izlozē.

~ plkst. 16:30 – apbalvošana

Sacensību laika grafikā iespējamās izmaiņas!

3. Dalībnieki

Tukuma sporta un veselības svētku dalībnieki ir Tukuma novada un pārējās Latvijas iedzīvotāji un viesi. Svētkos piedalās komandas un individuālo sporta veidu cienītāji.

4. Komandas

Komandas veido seši dalībnieki (6) 4 vīrieši, 1 sieviete un bērns līdz 13.gadu vecumam. Maksimāli 8 cilvēki, kur drīkst mainīt sievieti un bērnu.

Jebkurā sporta veidā dāma var aizstāt vīrieti, bet vīrietis nedrīkst aizstāt sievieti.

5. Sporta veidi

Komandu sporta veidi:

Futbols – 5 pret 5 (1 vārtos, 4 uz laukuma, no kuriem vienai jābūt sievietei vai bērnam)

Basketbols – 3 pret 3 (no kuriem vienai jābūt sievietei vai bērnam)

Volejbols – 4 pret 4 (no kuriem vienai jābūt sievietei vai bērnam)

Vieglatlētika: (100m, tāllēkšana un lodes grūšana) – 2 vīr., 1.siev., 1.bērns. Disciplīnās tiek vērtēts visu komandas dalībnieku rezultātu summa. (lēkšanā un mešanā tālākais, skriešanā mazākais laiks) Lekšanās un mešanās 2 mēģinājumi. Vienāda punkta rezultātā tiek vērtēts atsevišķu disciplīnu augstākie rezultāti.

Stafete – 6 dalībnieki (no kuriem vienai jābūt sievietei vai bērnam) Stafetes uzdevumi tiks paziņoti sacensību dienā.

Individuālie sporta veidi visu dienu līdz 16:00.

Gaisa pastaiga, piepūšamās atrakcijas, Invalīdu sporta kluba piedāvātās aktivitātēs, radošās darbnīcas, visas dienas garumā sporta biedrību piedāvātie paraugdemonstrējumi uz skatuves - Zumba ar Amandu, Demo, Kangoo Jumps Tukums, Bushido centrs, Gold Barbell, BMX Tukums, sporta biedrību piedāvātās aktivitātēs, tāllēkšanā, 100 m sprints, uc.

No plkst. 11:00 ikviens tiks aicināts piedalīties dažādās sportiskās aktivitātēs (NODARBĪBĀS):

Laiks	Zona A	Laiks	Zona B
11:00	BodyArt (Liene Rozentāle Amoliņa)	11:40	TRX * (Agnese Loķe)
12:00	Joga māmiņām ar mazuļiem (Zane Mauriņa)	12:00	Antigravity Yoga bērniem/jauniešiem *(Annika Andersone)
12:40	Joga (Zane Mauriņa)	12:00	Dži Džitsu (Jānis Eisaks)
13:20	Biodeja (Iveta Grosšteina)	14:00	Antigravity Yoga pieaugušajiem* (Annika Andersone)
14:30	Dzīlās muskulatūras treniņš (Sintija Katkeviča)	14:00	Batutu nodarbība *(Mareks Lavrinovičs)
15:30	Pilates (Agnese Loķe)	15:00	Nūjošanas (Aiva Rupeika)
16:10	Ārstnieciskā vingrošana (Agnese Loķe)	16:00	Antigravity Yoga fitness pieaugušajiem* (Annika Andersone)
		16:00	Ergonomiski pareizu kustību demonstrējumi.
			Ergonomija dārzā – kam pievērst uzmanību, kā sagatavoties dārza darbiem, kā tos pareizi veikt, kā atpūsties. (Liene Rozentāle Amoliņa)

*Obligāta iepriekš pieteikšanās

6. Vērtēšana

6.1. Komandu vērtējumā uzvarētājs tiek noteikts pēc komandu sporta veidu kopvērtējuma:

• Komandu sporta veidos punkti tiek piešķirti sekojoši: 1.v.- 30 punkti, 2.v.- 27, 3.v.- 25, 4.v.- 23, 5.v.- 21, 6.v.- 20, 7.v. – 18, 8.v. – 16, 9.v. – 14, 10.v. 12 punkti, pārējās komandas saņem katra 10 punktus.

• Ja divām komandām ir vienāds punktu skaits kopvērtējumā, tad uzvarētāji ir tie, kam ir vairāk augstākas vietas komandu sporta veidos.

• Ja arī tad komandām ir vienādi rezultāti, uzvarētājs starp šīm komandām tiek noteikts pēc stafešu skrējiena.

7. Dalības maksa

Individuālās sacensības: bez dalības maksas!

Komandas dalības maksa: komandām piesakoties līdz 20.septembrim 20 EUR, sacensību dienā 30 EUR. Dalības maksa samaksājama līdz sacensībām vai galvenajam tiesnesim sacensību dienā.

8. Noteikumi

Volejbolā, futbolā, basketbolā, izspēles kārtība tiek noteikta ar izlozes palīdzību un spēļu noteikumus izziņo sacensību galvenais tiesnesis. Stafešu kārtību nosaka ar izlozes palīdzību – komandai otra iespēja netiek dota!

spēle tiek turpināta līdz kādas komandas pirmajam gūtajam punktam.

- Futbolā tiek spēlēts 2 x 5 min. Nav atļauti futbola apavi (buči), zāles bučus ir atļauts izmantot. Priekšsacīkstēs ir atļauts neizšķirts rezultāts, play off spēlēs uzvarētājs tiek noteikts ar pēcspēles sitienu sēriju (3 dalībnieki).

- Basketbolā tiek spēlēts 1 x 8 min, (neizšķirta gadījumā uzvar komanda, kas spēli sāka aizsargājoties). Stafete – 6 dalībnieki (no kuriem vienai jābūt sievietei vai bērnam) Stafetes uzdevumi tiks paziņoti sacensību dienā.

9. Apbalvošana

Komandu vērtējumā:

- katra sporta veida uzvarētāji saņem balvu;
- pirmo trīs vietu ieguvēji kopvērtējumā tiek apbalvoti ar medaļām un kausiem.

10. Informācija

Informācija un pieteikšanās par paraugdemonstrējumiem / nodarbībām pie Dagnijas Kalnas- tālr.26434346, e-pasts: kalnadagnijacanela.lv

Informācija un pieteikšanās par komandu sporta veidiem pie Tukuma novada Domes speciālista Jura Kožeurova – tālr. 29792404, e-pasts: juris.kozeurovs@tukums.lv juris.Sacensību Nolikums, kārtība un rezultāti tiks publicēti Tukuma novada mājas lapā www.tukums.lv, Tukuma novada informatīvajā izdevumā "Tukuma laiks", www.facebook.lv.