



## “Sporto Smiltenes novadā!”

### Smiltenes novada sporta diena ģimenēm

#### Nolikums

##### ***Pasākuma mērķis un uzdevums***

1. Veicināt fizisko aktivitāšu pieņemšanu ģimenēs, socializēties, tādā veidā stiprinot ne tikai savu fizisko veselību, bet arī garīgo veselību;
2. Rosināt Smiltenes novada ģimenes un iedzīvotājus iesaistīties sportiskās aktivitātēs;
3. Popularizēt sportu, kā veselību stiprinošu, relaksējošu, emocionāli pacilājošu nodarbi.

##### ***Vieta un laiks***

2020. gada 15.februārī, pulksten 11.00. Pulcēšanās vieta - Grundzāles pamatskola, Tiltā iela 6, Grundzāle, Smiltenes novads, reģistrācija no plkst.10.00.

Sacensības organizē orientēšanās sporta klubs “Azimuts”. Sacensību galvenais tiesnesis - Māris Stabiņš, tālrunis 29170685. Sacensības atsevišķās disciplīnās vada tiesnešu kolēģija.

##### ***Dalībnieki***

Sporta dienā var piedalīties Smiltenes novadā dzīvojošie un strādājošie, viņu ģimenes locekļi, draugi, radi vai viesi. Sacensības notiek divās grupās:

- 1) ģimeņu grupa - komanda sastāv no 4-6 dalībniekiem, kas ir no vienas ģimenes vai dzimtas,
- 2) tautas grupa - komanda sastāv no 4-6 dalībniekiem.

Abās grupās komandā jābūt abu dzimumu pārstāvjiem un vienam bērnam. Vēlams komandas vienots vizuālais noformējums – krāsās, tērpos vai citos vienojošos akcentos un sagatavots sveiciens pārējiem dalībniekiem.

##### ***Pieteikšanās***

Pieteikumi komandu sacensībām jāiesniedz līdz 12. februārim plkst. 18.00 uz e-pastu: stabinens@inbox.lv tālrunis 29170685 vai personīgi Grundzāles pamatskolā, Tiltā ielā 6, Grundzālē (darba laikā) pie Māra Stabiņa. Pasākuma dienā līdz plkst. 11.00 jāiesniedz rakstisks pieteikums pēc nolikumam pievienotās formas. To varēs aizpildīt arī uz vietas.

Pieteikumā jānorāda:

1. Komandas nosaukumu un dalībnieku vecumu;
2. Dalībnieku vārdisko sastāvu (var precizēt pie reģistrācijas sacensību dienā);
3. Komandas kapteini (var precizēt pie reģistrācijas sacensību dienā).

##### ***Sacensību nosacījumi***

1. Sacensībās piedalās ģimeņu komandas 4-6 dalībnieku sastāvā. Katrā aktivitātē startē 4 dalībnieki, no tiem vismaz vienam jābūt pretējā dzimuma pārstāvim un vienam bērnam;
2. Ģimenes komandā drīkst iekļaut brālēnus, māsīcas utt.;
3. Komandas savā starpā sacenšas 8 sporta veidos;
4. Katra komanda attiecīgos sporta veidus veic izvēloties sporta veidu secību kādā tos veikt un ņemot vērā arī to, lai ilgi nebūtu jāstāv rindā uz izvēlēto sporta veidu;

5. Katrā sporta veidā, komanda saņem punktus atbilstoši izcīnītai vietai. Ja vietas tiek dalītas - visas komandas saņem punktus par attiecīgi augstāko vietu /piemēram ja komanda dala 5v. - 8v. - visas komandas saņem 5 punktus;
6. Komandu vērtējumā tiek vērtēta mazākā izcīnīto vietu summa visos 8 sporta veidos. Ja divām vai vairākām komandām rezultāti ir vienādi, tad augstāku vietu iegūst komanda, kas izcīnījusi labāku vietu metienos pa "Dīķa hokeja" vārtiem.
7. Ikviens pieaugušais sacensību dalībnieks pats atbild par savu veselības stāvokli, apliecinot to ar savu parakstu komandas pieteikumā. Par bērnu veselības stāvokli atbild viņu vecāki.
8. Pasākuma norises dienā disciplīnu skaits un veids var mainīties, atkarībā no pieteikto komandu un individuālo dalībnieku skaita, kā arī vecuma (pirmsskolas vecuma bērniem tiek pielāgotas atsevišķas disciplīnas);
9. Dalība sporta dienā ir bez maksas.
10. Organizatori patur tiesības mainīt sacensību vietu, laiku, nolikumu un disciplīnas atkarībā no laika apstākļiem un pieteikto dalībnieku skaita, par to iepriekš paziņojot OK "Azimuts" mājas lapā [www.okazimuts.lv](http://www.okazimuts.lv) un [ww.smiltene.lv](http://ww.smiltene.lv);
11. Pasākuma dalībnieku pienākums ir ievērot Latvijas Republikas ceļu satiksmes noteikumus, ievērot organizatoru un sacensību tiesnešu norādījumus. Sporta dienas organizatori patur tiesības mainīt pasākuma gaitu un apstādīt to, ja tas saistīts ar apstākļiem, kas var radīt apdraudējumu dalībnieku drošībai.
12. Piedaloties pasākumā, dalībnieki apliecina, ka neiebilst Smiltenes novada ģimeņu ziemas sporta dienas laikā uzņemto fotogrāfiju un video materiālu izmantošanai jebkādam sacensību mārketinga un reklāmas aktivitātēm, kā arī neiebilst savu personas datu (vārda, uzvārda) publicēšanai dalībnieku sarakstā un rezultātos.
13. Dalībnieki, kuri reģistratūrā saņēmuši SI karti orientēšanās sacensībām un laika fiksēšanai citās disciplīnās, pēc paveiktās distances nodod to atpakaļ organizatoriem. Nozaudēšanas gadījumā, jāsedz tā vērtība 65 EUR.
14. Ieteicam izvēlēties apģērbu, kurā ir ērti kustēties.

## **PROGRAMMA UN DIENAS KĀRTĪBA**

- 10.30 - ierašanās, reģistrēšanās, informācijas saņemšana;
- 11.00 – 11.15 pasākuma atklāšana, svētku novada karoga pacelšana, iepazīšanās ar komandām;
- 11.30 – komandu un individuālās sacensības;
- 14.00 – veselīgas pusdienas (sporta dienas dalībniekiem BEZ MAKSAS);
- 16.00 – Apbalvošana un pasākuma noslēgums.

### ***Apbalvošana***

Katras disciplīnas uzvarētāja komanda gan ģimeņu grupā, gan tautas grupā saņem balvu. Kopvērtējumā gan ģimeņu grupā, gan tautas grupā tiek apbalvotas komandas 1.-3. vietu ieguvējas.

Visas komandas saņem balvu par piedalīšanos, kā arī sacensību suvenīrus.

Individuālajos sporta veidos tiek apbalvoti 1.-3. vietu ieguvēji katrā vecuma grupā.

Iespējamas arī balvas dažādās citās nominācijās.

### ***Sporta veidi un to apraksts:***

#### **1. Stafete ar komandas biedru transportēšanu**

Komanda nostājas aiz starta līnijas. Komandas rīcībā ir viens transporta līdzeklis (ja būs sniegs - ragaviņas). Pēc signāla komandas pirmais dalībnieks nogādā otro dalībnieku aiz tālākās līnijas, kas atrodas apmēram 25 metru attālumā no starta līnijas. Pirmais dalībnieks paliek aiz līnijas, bet otrais, kurš tika atvests, dodas atpakaļ pie savas komandas, pēc tam viņš atved komandas trešo dalībnieku aiz otrās līnijas, bet atpakaļ dodas trešais, kurš

savukārt atved ceturto dalībnieku. Pēc tam komanda tādā pašā veidā atgriežas uz starta līnijas.

## 2. Ķeģļu dzīšana

Komandas dalībnieki (ja būs sniegs) sagatavo sniega pikas un nostājas aiz līnijas. Komandas priekšā 3 metru attālumā nostāda ķeģli. Visa komanda vienlaikus raida sniega piku vai ķeģļu zalvi. Ja ķeģlis tiek apgāzts, to pēc katras zalves pārvieto par pusmetru tālāk no metienu līnijas. Pēc katras zalves dalībnieki salasa ķeģļus, ar ko meta un pēc tam nostājas aiz metiena līnijas. Vienā zalvē katram dalībniekam atļauts mest tikai vienu lādiņu.

## 3. Stafete ar vieglās mašīnas riepas ripināšanu

Uzdevums aizripināt riepu, kurā ievietota pildbumba līdz metiena līnijai un samest pēc iespējas vairāk priekšmetus (lidojošie šķīvīši u.c) citās auto riepās. Mazākā riepa atradīsies vistālāk, trāpījums mazajā riepā 3p., vidējā riepā 2p., lielajā riepā 1.p., tā atradīsies vistuvāk. Kad visi priekšmeti izmesti dalībnieks ripina riepu atpakaļ uz starta vietu un nodod stafeti nākošajam. Katrs dalībnieks varēs izpildīt trīs metienus. Tiks vērtēts gan distances veikšanas ātrums, gan metienos nopelnītie punkti. Par katru nopelnīto punktu no distancē pavadītā laika tiks atskaitītas 5 sekundes. Tātad, ja komanda distanci veikusi ar laiku 3:20 un nopelnījusi 12 punktus, komandas rezultāts ir 2:20.

## 4. Ripas metieni Dīķa hokeja vārtos

Dalībnieku uzdevums - ar hokeja nūju (pirmskolas vecuma bērniem florbola nūja) iemest vārtos trīs ripas (bez ledus gadījumā bumbiņas) katram. Dalībnieks pats izvēlas no kāda attāluma mest. Tā ir viņa stratēģija riskēt un mest tālos metienus un nopelnīt 9 punktus vai arī riskēt un aizmest garām un nenopelnīt neko. Par trāpījumu no tuvās distances dalībnieks savai komandai nopelna 1 punktu, par trāpījumu no vidējās distances, dalībnieks savai komandai nopelna 2 punktus un par trāpījumu no tālās distances dalībnieks savai komandai nopelna 3 punktus. Lai būtu interesantāk, ripas būs jāmet cauri šķēršļiem (barjerām).

## 5. Disku golfs

Komandas uzdevums - metot lidojošo šķīvīti to nogādāt līdz mērķim un trāpīt tajā. Dalībnieki met šķīvīti viens pēc otra. Uzvar komanda, kura uzdevumu veic ātrākā laikā.

## 6. Slotbols

Dalībnieks uzvelk sētnieka mundieri un florbola ķiveri, un, ar slotu vadot gumijas bumbu, veic līkloču distanci starp konusiem un, atgriežoties atpakaļ, apskrien komandu, nodod mundieri un ķiveri nākošajam. Komandas jaunākais dalībnieks uzvelk tikai klauna cepurīti.

## 7. Biatlona stafete

Katrs komandas dalībnieks aizskrien (ja būs sniegs aizslēpo) līdz metiena līnijai. Tā atrodas no mērķiem četros attālumos. Vīrieši met volejbola bumbu no tālās distances, pārējie met atkarībā no vecuma un dzimuma. Katram dalībniekam jānogāž trīs mērķi. Lai to veiktu, drīkst izmantot piecus metienus. Ja kāds mērķis paliek nenogāzts, tad par katru nenogāzto mērķi veic nelielu soda apli un, atgriežoties pie komandas, nodod stafeti. Tie, kas jau ir finišējuši vai gaida savu rindu, savāc volejbola bumbas, ar ko tika mests.

## 8. Ceļojums pa Grundzāles ciematu

Uz komandu jābūt vienam telefonam ar kameru vai fotoaparātam. Šo uzdevumu pirmās pilda Tautas klases komandas. Tikmēr ģimeņu grupa veic pārējos uzdevumus. Pēc tam

ceļojumā pa Grundzāli dodas ģimeņu komandas un pārējos uzdevumus veic Tautas klases komandas.

Pirms starta dalībnieki saņem lapu ar uzdevumiem kas kontrol laikā jāveic vairākās Grundzāles ciemata vietās. (Iespējamie uzdevumi: kaut kas jāaskaita , kaut kur jānofotografējas , kaut kas jāizmēra , kaut kas jānoskaidro , jāatbild uz dažādiem jautājumiem par Smiltenes novadu un ne tikai) Par katru izpildīto uzdevumu komanda nopelnīs punktus. Uzvar komanda kas nopelnījusi vairāk punktus. Vienādu punktu skaita gadījumā vērtēts tiks uzdevuma izpildes laiks. Par finišēšanu pēc kontrol laika beigām par katru pārtērēto minūti komandai tiek atskaitīti 5 punkti. Komandas laiks tiek fiksēts pēc pēdējā dalībnieka finiša.

#### 9. Rezerves uzdevums “Samaini bumbiņas”

Distancē pa pāriem novietoti seši mazie konusi. Uz katra no tiem atrodas bumbiņa. Dalībnieks dodas līdz pirmajam konusu pārim, samaina bumbiņas un tad skrien uz otro un trešo konusu pāri kur arī samaina bumbiņas. Pēc tam apskrien lielo gala konusu un atgriežoties atpakaļ atkal samaina bumbiņas uz konusiem. Pēc tam nodod stafeti.

***Individuālie sporta veidi*** (var tikt mainīti dažādoti un papildināti atkarībā no laika apstākļiem)

Individuālajā disciplīnā braukšanā ar ragaviņām no kalniņa piedalās 1.-3. klašu skolēni un pirmskolas vecuma bērni. Jābūt savam inventāram. Uzdevums braucot no kalniņa ar roku piesist balonam. Katrs veic piecus braucienus. Veiksmīgie braucieni tiks saskaitīti. Ja būs vairāki dalībnieki ar vienādu rezultātu , lai noskaidrotu uzvarētāju tiks rīkoti finālbraucieni. Individuālās disciplīnas kurās jāpiedalās vismaz vienam dalībniekam no komandas. Var piedalīties arī jebkurš dalībnieks, kas nav komandā.

1. Slēpošana (bezsniega apstākļos notiks skolā uz slēpošanas treniņziera SKI Ergo-2)
  - OPEN grupa vīrieši 2005. gadā dzim un vecāki - 2km
  - OPEN grupa sievietes 2005. gadā dzim un vecākas - 2km
  - ZĒNI 2009.gadā - 2006. gadā dzim. - 1km
  - MEITENES 2009.gadā - 2006. gadā dzim. - 1km
  - ZĒNI 2010. gadā dzim. un jaunāki - 0,5km
  - MEITENES 2010.gadā dzim. un jaunākas - 0,5km
2. Rollerslēpošana (jāstartē ar ķiveri) notiks ar rollerslēpēm pa vienam Līvānu māju aplī.)
  - OPEN grupa vīrieši, 2005. gadā dzim un vecāki,
  - OPEN grupa sievietes, 2005. gadā dzim un vecākas,
  - ZĒNI, 2009. gadā - 2006.gadā dzim.
  - MEITENES 2009. gadā - 2006. gadā dzim.

#### 3. Orientēšanās

Katram jāveic divas īsas orientēšanās distances. Abu distanču rezultāti tiek summēti. Attīmēšanās ar SI kartēm, ko nodrošinās organizatori. Dalībnieki var izmantot arī personīgās SI kartes.

- OPEN grupa vīrieši - 2005. gadā dzim. un vecāki,
- OPEN grupa sievietes - 2005. gadā dzim. un vecākas,
- ZĒNI - 2009.gadā - 2006. gadā dzim.,
- MEITENES - 2009.gadā dzim. - 2006. gadā dzim.,
- ZĒNI - 2010.gadā dzim. un jaunāki,

- MEITENES - 2010.gadā dzim. un jaunākas.

4. Pāru biatlons “Rastorgujevs – Bendika” (viens zēns viena meitene)

Uzdevuma aprakstu skatīt komandu uzdevumā Nr. 7. Distanci sāk zēns, turpina meitene, tālāk atkal zēns un finišē meitene.

- ZĒNI - 2010. gadā dzim. un jaunāki,
- MEITENES - 2010.gadā dzim. un jaunākas.

Pasākuma nolikumu sagatavoja M.Stabiņš, OK “Azimuts”, e-pasts: [stabinens@inbox.lv](mailto:stabinens@inbox.lv), tālrunis 29170685.



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

## ĢIMENES KOMANDAS PIETEIKUMS

nosaukums \_\_\_\_\_

	Vārds, uzvārds	Statuss ģimenē	vecums	paraksts par drošību un veselību
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

Komandas kapteinis \_\_\_\_\_, tālrunis \_\_\_\_\_  
Vārds, uzvārds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

## KOMANDAS PIETEIKUMS TAUTAS GRUPĀ

nosaukums \_\_\_\_\_

	Vārds, uzvārds	ieciņītākais sporta veids	vecums	paraksts par drošību un veselību
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

Komandas kapteinis \_\_\_\_\_, tālrunis \_\_\_\_\_  
vārds, uzvārds