

SPORTA DIENA "LIELIE, MAZIE - SPORTOJAM"

NOLIKUMS

Norises datums: 2023.gada 7.oktobris

Norises vieta: Mazsalacas vidusskolas sporta zāle (Parka ielā 30, Mazsalacā, Valmieras novadā).

1. VISPĀRĪGIE NOTEIKUMI

1.1. Šis nolikums nosaka kārtību kādā kārtībā Valmieras novada Sporta pārvalde organizēs sporta dienu "Lielie, mazie - sportojam".

2. MĒRĶIS UN UZDEVUMI

2.1. Dot iespēju gan ģimenēm, gan senioriem piedalīties sportiskās aktivitātēs un veicināt iesaistīšanos veselības veicinošos pasākumos;

2.2. Sekmēt dažāda vecuma iedzīvotāju interesi par aktīvu atpūtu, fiziskās un garīgās veselības saglabāšanu;

2.3. Veicināt veselīgi, mērķtiecīgi un lietderīgi pavadīt brīvo laiku.

3. VADĪBA

3.1. Sporta dienu organizē Valmieras novada Sporta pārvaldes sporta organizatore Līva Līga Zaķe, tel.nr. 25607772, e-pasts: liva-liga.zake@valmierasnovads.lv

4. DALĪBNIKI UN PIETEIKŠANĀS

4.1. Sporta dienā piedalās ikviens interesents – ģimenes (bērns līdz 18 g.v. un pieaugušais - māte, tēvs, bet var būt vecmāmiņa vai vectētiņš, krustmāte vai krusttēvs) un seniori;

4.2. Dalībnieki pieteikšanos var veikt elektroniski, aizpildot anketu [šeit](#) līdz 6. oktobra plkst. 13:00;

4.3. Katrs dalībnieks uzņemas pilnu atbildību par savu veselības stāvokli. Sporta dienas organizatori nenes atbildību par dalībnieku iespējamām traumām vai nelaimes gadījumiem. Par nepilngadīgo personu veselības stāvokli atbild viņu likumīgie pārstāvji;

4.4. Dalībniekiem nav noteikts obligātais ekipējums, bet rekomendējam ģērbties sporta apģērbā un līdzīgi ņemt pārvelkamos apavus, jo pasākums notiks iekštelpās.

5. PROGRAMMA:

5.1. No plkst. 10:45 dalībnieku ierašanās un reģistrēšanās (dalībniekiem līdz pārvelkamie apavi)

5.2. Plkst. 11:00 pasākuma atklāšana un kopīga iesildīšanās ar pasākuma viesi;

5.3. Plkst. 11:15 – 13:30 sportiskās aktivitātes ģimenēm un senioriem;

5.4. Plkst. 12:30 – 13:45 aktivitāšu kartiņu nodošana;

5.5. Plkst. 13:45 pasākuma noslēgums kopā ar pasākuma viesi.

6. SPORTA DISCIPLĪNAS:

Aktivitāte	Apraksts
Šautriņu mešana	Katram dalībniekam 8 metieni, par katru metienu attiecīgais šautriņu dēļa punktu skaits.
Tāllēkšana no vietas	Katram dalībniekam 3 lēcieni no vietas un tiek mērīts tālākais lēcieni no līnijas līdz dalībnieka piezemēšanās vietā (pie papēža).
Florbolgoļfs	Dalībnieks nostājas noteiktā attālumā no vārtiem un ar peldēšanas nūdeli, virzot florbola bumbu pa norādīto distanci uz vārtiem, izdara vienu sitienu vārtos. Tiek fiksēts laiks, kad bumba iesista vārtos.
Kornhola metieni	Katram dalībniekam 8 metieni. Maisiņš trāpīts caurumā - 3 punkti, uz galda - 1 punkts.
Basketbola metieni	Katram dalībniekam 10 metieni no dažādiem attālumiem basketbola grozā.
Boulings	Katram dalībniekam ar 3 bumbas ripināšanas reizēm jānogāž maksimāli daudz ķegļu. Par katru nogāzto ķegli - 1 punkts.
Viktorīna	Atbildes uz 10 jautājumiem par sportu Valmieras novadā un Latvijā, par aktīvu dzīves viedu un veselīgu uzturu, kā arī "āķīgie" jautājumi. Dalībniekiem uz jautājumiem var atbildēt visas sporta dienas garumā.
Makšķerēšana	Aktivitāte, kurā dalībniekiem uz noteiktu laiku ir jāizmākšķerē 10 zivis. Par katru izmakšķerēto zivi - 1 punkts.
Bilžu alfabēts	Aktivitāte, kurā dalībniekam uz noteiktu laiku 32 attēli jāsaliek alfabēta secībā no A - Ž.
Bumbu grozs	Bumbu grozā ievietotas dažādu izmēru bumbas, katrai piestiprināts attēls. Dalībniekam tiek izsniegta lapa ar pieciem no grozā ievietotajiem attēliem, kuri jāatrod. Tiklīdz attēls ir atrasts, dalībnieks ar attiecīgo bumbu skrien uz noteikto vietu, kur bumbas jānovieto norādītajā secībā.

SPORTA DIENA "LIELIE, MAZIE - SPORTOJAM"

Bumbiņu šķirošanas krāsu spēle	Aktivitāte pašiem mazākajiem, bumbiņu šķirošana pa krāsām.
Uzmini mīklu	Aktivitāte senioriem, mīklu minēšana.
Desas *	Komandā 4 dalībnieki - var būt jaukta "komanda" (piem., pārstāvji no 2 ģimenēm). Komandas uzdevums ir mēģināt izvietot trīs (vienas krāsas) konusus vienā līnijā – vertikāli, horizontāli vai pa diagonāli, vienlaikus mēģinot taktiski apgrūtināt otram komandai sasniegt to pašu mērķi.
Labirints *	Labirinta maršruta kopējais garums sastāda līdz 300m.

*Aktivitātes norises vieta atkarībā no laikapstākļiem. Ja labs laiks, tad aktivitāte notiks ārā.

7. VĒRTĒŠANA UN APBALVOŠANA:

- 7.1. Pie katras disciplīnas būs tiesnesis, kurš dalībniekiem pēc uzdevumu izpildīšanas veiks ierakstu kartītē ar zīmogu.
- 7.2. Pēc aktivitāšu veikšanas pārstāvis no ģimenes un seniors, uzrādot aktivitāšu kartiņu, saņems pateicību par piedalīšanos sporta dienā "Lielie, mazie - sportojam" Mazsalacā.
- 7.3. Sporta dienas noslēgumā tiks noteiktas 3 ģimeņu nominācijas.

8. ĪPAŠIE NOTEIKUMI:

- 8.1. Dalībnieki un viņu līdzjutēji ir informēti un neiebilst, ka sacensību laikā viņi tiek fotografēti un ka pastāv iespējamība, ka fotoattēli tiks izmantoti sporta un pasākuma publicitātes aktivitātēs.
- 8.2. Dalībniekiem lūdzam nepiesārņot pasākuma norises vietu un ar cieņu izturēties pret citiem dalībniekiem un personālu.

9. PERSONAS DATU AIZSARDZĪBA

- 9.1. Personas datu apstrādes pārzinis ir Valmieras novada pašvaldība, reģ.Nr.90000043403, adrese: Lāčplēša iela 2, Valmiera, LV- 4201, tel. 64207120; e - pasts: pasts@valmierasnovads.lv;
- 9.2. Personas datu apstrādes tiesiskais pamats – Pašvaldību likums 4.panta 7.punkts, Vispārīgās datu aizsardzības regulas 6.panta 1.punkta c) un e) apakšpunkti;
- 9.3. Personas datu apstrādes mērķis - īstenot šajā nolikumā noteikto mērķi un uzdevumus;
- 9.4. Dalībnieka personas dati tiks apstrādāti atbilstoši fizisko personu datu aizsardzības regulējuma prasībām;
- 9.5. Pārzinis iegūtos personas datus apstrādās līdz mērķa sasniegšanai, izņemot, ja datu uzglabāšanas ilgums noteikts ar normatīvo aktu;
- 9.6. Pasākuma laikā iespējama personas datu apstrāde fotografējot un/vai filmējot, lai iegūto materiālu izmantotu Valmieras novada pašvaldības publicitātes nolūkos;
- 9.7. Papildus informācija par personas datu aizsardzību pieejama Valmieras novada pašvaldības mājas lapā: <https://www.valmierasnovads.lv/pasvaldiba/informacija/personas-datu-aizsardziba/>