

# Ģimenes sporta diena Mazsalacā

## NOLIKUMS

### 1. Mērķis:

- 1.1. Ieinteresēt bērnus, jauniešus kopā ar vecākiem, radiem, draugiem piedalīties fiziskajās aktivitātēs un veicināt ģimeņu iesaistīšanos veselību veicinošos pasākumos.
- 1.2. Sekmēt dalībnieku interesi par aktīvu atpūtu, fiziskās un garīgās veselības saglabāšanu.
- 1.3. Veselīgi, mērķtiecīgi un lietderīgi pavadīt brīvo laiku.

### 2. Laiks un vieta:

- 2.1. Sporta diena notiks 2022. gada 15. maijā no plkst.11.00 līdz plkst.13.30 pie Mazsalacas multifunkcionālā sporta laukuma Mazsalacā, Valmieras novadā.

### 3. Programma:

- 3.1. Plkst.10:30 Dalībnieku reģistrēšana
- 3.2. Plkst.11:00 Sporta dienas atklāšana
- 3.3. Plkst.11:05 Izkustamies kopā ar aktīvo sportistu un Pandu
- 3.4. Plkst.11:10-13:00 Ģimenes sportiskās aktivitātes
- 3.5. Plkst.13:00 Ziepju Burbuļu šovs kopā ar aktīvo sportistu un Pandu
- 3.6. Plkst.13:30 Apbalvošana

### 4. Vadība:

- 4.1. Sacensības organizē Valmieras novada pašvaldības Sporta pārvalde sadarbībā ar Mazsalacas apvienības pārvaldi.

### 5. Sporta disciplīnas:

- 5.1. DIP DAP brauciens bērniem līdz 5 gadiem (starts plkst.11:15);
- 5.2. Riteņbraukšana ar šķēršļiem;
- 5.3. Metiens mērķī (ar bumbiņu katram dalībniekam jāveic 5 metieni dažādos mērķos);
- 5.4. Veiklības skrējieni ar šķēršļiem;
- 5.5. Spēcīgais tētis (tētis velk bērnu traktoru, kuru vada pats bērns);
- 5.6. Uzmini nu (dalībniekiem tiks izsniegti Valmieras novada sportistu attēli un jāuzmin, ar kādu sporta veidu šis sportists nodarbojas);
- 5.7. Jautrais būvnieks (vienam no dalībniekiem tiks izdalīta pārveidota ķivere, ar kuras palīdzību dalībniekam būs jāpārvieta ūdens no punkta A uz punktu B, otram dalībniekam būs jāveic ūdens uzpildi (2 dalībnieki));
- 5.8. Foto orientēšanās tuvējā apkārtnē;
- 5.9. Ģimenes stafete (2 pieaugušie + 2 bērni);
- 5.10. Krokets (spēles mērķis ir ar pēc iespējas mazāku āmura sitienu skaitu pārvietot savu bumbu cauri noteiktai vārtiņu kombinācijai no starta līdz finiša mietam).

### 6. Dalībnieki:

- 6.1. Sporta dienā drīkst piedalīties ikviens dalībnieks.
- 6.2. Startē ģimenes (divi pieaugušie (būtu vēlams pieaugušo starpā būt mammai un tētim, bet var būt vecmāmiņa, vectētiņš, krustmāte vai krustēvs) un bērni).
- 6.3. Katrs dalībnieks uzņemas pilnu atbildību par savu veselības stāvokli. Sacensību organizatori nenes atbildību par dalībnieku iespējamām traumām vai nelaimes gadījumiem sacensību laikā. Par nepilngadīgo personu veselības stāvokli atbild viņu likumīgie pārstāvji.
- 6.4. Sacensību dalībniekiem nav noteikts obligātais ekipējums, bet rekomendējam ģērbties sporta apģērbā un atbilstoši laika apstākļiem.

### 7. Pieteikšanās:

- 7.1. Dalībnieki pieteikšanos var veikt arī elektroniski, aizpildot anketu [šeit](#), līdz 13. maija plkst.12.00.
- 7.2. Dalībniekiem būs iespējams pieteikties uz vietas sacensību dienā plkst.10:30.

### 8. Vērtēšana:

- 8.1. Pie katras disciplīnas būs tiesnesis, kurš ģimenei, dalībniekam pēc uzdevuma izpildīšanas veiks ierakstu kartītē ar zīmogu.
- 8.2. Pēc visu aktivitāšu veikšanas ģimene, dalībnieks, uzrādot kartīti, saņems pateicību par piedalīšanos Ģimenes sporta dienā Mazsalacā.
- 8.3. Dienas beigās pēc tiesnešu vērtējuma 10 ģimenēm un dalībniekiem tiks noteiktas nominācijas, kuras tiks apbalvotas ar balvām.

## **9. Īpašie noteikumi:**

- 9.1. 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.
- 9.2. Dalībniekiem lūdzam nepiesārņot apkārtējo dabu un ar cieņu izturēties pret apkārtējo vidi.