



NOLIKUMS

ROPAŽU PAGASTA AKTĪVA DZĪVESVEIDA PASĀKUMAM “Vieglatlētikas 4 cīņa”

1. Mērķis un uzdevumi: Visu paaudžu iedzīvotāju veselīga dzīvesveida un fiziskās sagatavotības un aktīva brīvā laika pavadīšanas veicināšana. Motivēt iedzīvotājus uzlabot sportiskos sasniegumus. Veicināt vieglatlētikas popularizēšanu Ropažu novada iedzīvotāju vidū.

2. Laiks un vieta: 2026. gada 15. maijs plkst. 16.00 Ropažu stadionā, Sporta iela 2 -k1 Ropaži.

3. Dalībnieku vadība: Ropažu novada pašvaldība, **Ropažu Sporta centrs**. Pasākuma organizators Ropažu Sporta centra sporta un veselības pasākuma organizators M. Tīgere-Bernharde tālr. 22194213, e – pasts madara.tigere-bernarde@ropazi.lv. Galvenais tiesnesis – Eilīna Antapsone.

4. Dalībnieki, atbildība un drošība: Ropažu pagasta iedzīvotāji, ikviens interesents, atbilstoši vecumam un dzimuma grupās:

„U10” grupa: U10 M (meitenes) U10 Z (zēni) 2015.g.dz. un jaunāki,

„U12” grupa: U12 M (meitenes) U12 Z (zēni) no 2016.-2015. dz.g.,

„U14” grupa: U14 M (meitenes) U14 Z (zēni) no 2014.-2013. dz.g.,

„U16” grupa: U16 M (meitenes) U16 Z (zēni) no 2012.-2011.dz.g.,

“pieaugušie” +18: K (kungi), D (dāmas).

5. Pasākumu norises kārtība un programma: Sacensības norisinās 2026. gada 15. maijā no plkst. 16:00, pa grupām.

No plkst. 16:00 līdz 16:30 reģistrācija bērniem un jauniešiem. No plkst. 17:00 – 18:00 reģistrēšanās pieaugušajiem.

Startu laiki:

	100m	p/b	Tāllēkš.	300m
U10	17:00	18:00	17:40	18:20
U12	17:20	17:00	18:00	18:40
U14	17:40	17:20	17:00	19:00
U16	18:00	17:40	17:20	19:20
Pieaug.	19:30	18:30	18:50	19:50

Dalībnieka numurs piestiprināms zem krūtīm, veicot distanci, tam jābūt redzamam. Dalībniekam, kurš dotajā brīdī neveic sacensību skrējieni, aizliegts atrasties trasē. Par īpašo noteikumu neievērošanu, dalībnieks tiek diskvalificēts attiecīgajā sacensību posmā.

Pildbumbas mešanā 3 metieni, ja tiek pārkāpta izmetiena starta vieta, rezultāts netiek ieskaitīts. Tāllēkšanā 3 lēcieni, ja tiek pārkāps tāllēkšanas starta atzīme, rezultāts netiek ieskaitīts. 100m skrējieni no starta blokiem. Pēc divreiz veikta pāragra starta dalībnieks tiek diskvalificēts

6. Vērtēšana: Sacensību dalībniekam jāveic visas 4 disciplīnas. Dalībniekus vērtē katrā vecumu grupā atsevišķi. Sacensību uzvarētāju nosaka pēc mazāk iegūto punktu kopsummas. Ja summa ir vienāda, tad uzvar tas, kurš iegūvis vairāk augstākās vietas. Katrā disciplīnā par iegūto vietu tiek piešķirti punkti. Par pirmo vietu - 1 punkts, par otro vietu 2 punkti, par trešo vietu – 3 punkti, par ceturto vietu 4. punkti un par katru nākamo vietu - viens punkts vairāk.

Apbalvošana: Apbalvošana ap plkst. 20:00 Katras grupas 1. - 3. vietu ieguvējus apbalvo ar medaļām un diplomiem.

7. Izdevumi: Sacensību organizēšanas izdevumus sedz Ropažu novada pašvaldība, no Ropažu Sporta centra budžeta. Dalībnieki sedz personīgos izdevumus, kuri saistīti ar dalību pasākumā.

8. Pieteikumi: Obligāta iepriekšēja pieteikšanās līdz 13.05.2026. <https://forms.gle/BDqqHNMWiMF1mKyS6>. Aizpildot pieteikuma anketu, dalībnieks piekrīt un uzņemas pilnu atbildību par savu veselības stāvokli sacensību laikā, un akceptē savu personas datu (vārds, uzvārds, foto) izmantošanu rezultātu apstrādāšanai un publicēšanai pašvaldības informatīvajās vietnēs, www.ropazi.lv, *Facebook* lapā, kā arī apņemas ievērot personīgo un savu bērnu drošību. Nepilngadīgajiem dalībniekiem (līdz 16 gadu vecumam) obligāta likumīgā pārstāvja pilnvara (sk. pielikums)vai personiskā klātbūtne.

9. Informācija un pasākuma publikācija: Pasākuma notikumi, rezultāti, foto tiks publicēti Ropažu novada pašvaldības informatīvajās vietnēs, un izdevumos, sociālajos tīklos veselīga dzīvesveida popularizēšanai. Dalībnieks, kurš nevēlas, lai informāciju par viņa dalību pasākumā, viņa foto, video publicē, iesniedz organizatoram rakstisku lūgumu par savu datu un informācijas nepubliskošanu - līdz pasākuma sākumam, reģistrējoties.

Nolikumu sagatavoja: M.Tīgere – Bernharde, E.Antapone

Pielikums – vecāku atļauja

Ropažu Sporta centram
sporta pasākuma “Vieglatlētikas 4cīņa” organizatoriem

.....
dalībnieka vārds, uzvārds, dzimšanas g

.....
vecāka/ aizbildņa vārds, uzvārds,

tālrunis

Vecāku atļauja

- Es, _____ **atļauju**
savam dēlam/meitai/aizbilstamajam
vecāka/aizbildņa vārds, uzvārds

dalībnieka vārds, uzvārds, dzimšanas gads

piedalīties Ropažu pagasta **sacensībās** “Vieglatlētikas 4cīņa”, Ropažu stadionā, Ropažu pagasts, Ropažu nov. 2026. gada 15. maijā, plkst. 16.00, **bez manas klātbūtnes un uzraudzības**. Mana bērna veselības stāvoklis atbilst pamata veselības grupai un plānotajai fizisko aktivitāšu slodzei **un pilnībā uzņemos atbildību par viņa veselību un uzvedību sacensību laikā**.

Piekrītu, ka mans bērns/aizbilstamais pasākuma laikā tiek fotografēts, filmēts un iegūtos materiālus, tai skaitā sacensību rezultātus, drīkst izmantot pasākuma un sporta popularizēšanai, publicitātes nolūkos Ropažu novada informatīvajās vietnēs, sociālajos tīklos.

Vecāku (aizbildņa) paraksts _____
paraksta atšifrējums

2026. gada ____.