



“ĢIMEŅU SPORTA DIENA”

NOLIKUMS

1. Mērķi un uzdevumi.

- 1.1. Veicināt veselīgu dzīvesveidu, rast iespēju dalībniekiem piedalīties aizraujošās aktivitātēs, pavadīt aktīvi brīvo laiku gūstot patiesu gandarījumu;
- 1.2. Iepazīties, sadarboties un izklaidēties kopā, satiekoties dažāda vecumu un paaudžu cilvēkiem;
- 1.3. Izjust sacensību atmosfēru;
- 1.4. Popularizēt sportu, kā aktīvo atpūtu;
- 1.5. Nostiprināt ģimeniskumu un attīstīt ģimenes saliedētību.

2. Organizēšana un vadība.

- 2.1. Sporta spēles organizē Garkalnes Sporta centrs;
- 2.2. Sporta spēļu inventāru nodrošina Garkalnes Sporta Centrs un Garkalnes pagasta JLS.

3. Laiks un vieta.

- 3.1. Bukultos, Ādažu ielā 20 – 27.augusts no plkst. 10:30-14:30

4. Dalībnieki un pieteikšanās.

- 4.1. Ģimeņu sporta spēļu dalībnieku tiek reģistrēti reģistrācijas stacijā;
- 4.2. Ģimeņu sporta spēlēs var piedalīties ikviens dalībnieks, bez vecuma ierobežojuma;

5. Ģimeņu sporta spēļu disciplīnas.

Katrā disciplīnā tiek dota 1.min., un tās laikā jāiegūst pēc iespējas labāks rezultāts attiecīgajā disciplīnā. Laiku un rezultātu fiksē katras stacijas tiesnesis, ierakstot to reģistrācijas vietā izsniegtajā lapiņā.

- 5.1. Futbola piespēles vārtos
- 5.2. Florbola šķēršļu josla
- 5.3. Frisbija hop metieni
- 5.4. Atraktīvie lecam maiši
- 5.6. Jautrais boulings
- 5.7. Kornhols + Krikets
- 5.8. Lielā spēle – zaudēt ir jāprot
- 5.9. Apļu ķērājs
- 5.10. Individuāli koordinācijas vingrinājumi

6. Apbalvošana.

6.1 Katrs dalībnieks izejot visas stacijas balvā saņem veicināšanas pārsveiguma balvu.

Kontaktpersonas:

Žaklīna Frickausa-mob. +371 29414724

Evija Kralliša-mob.+371 27177533