



Ropažu Sporta centra "Atvērto durvju diena sporta zālē bērniem un vecākiem: "Sporta rīts" Nolikums

1. Mērķis un uzdevumi: Veicināt un sekmēt visu paaudžu iedzīvotāju, ģimeņu interesi par aktīvu atpūtu, fiziskās un garīgās veselības saglabāšanu, kopīgu aktīvu laika pavadīšanu. Fiziskās aktivitātes piedāvās daudzveidīgu un aizraujošu pieredzi, kas piemērota ikvienam un veicina gan fizisko, gan garīgo veselību.

2. Laiks un vieta: 03.11.2024., 01.12.2024. no 10.00-13.00 Zaķumuižas sporta zālē, un 10.00-13.00 Ropažu Sporta centra zālē, ierodoties sporta tērpā un maiņas sporta apavos

3. Dalībnieku vadība: Ropažu novada pašvaldība, Ropažu Sporta centrs. Pasākuma atbildīgais organizators, Ingrida Priedniece, e-pasts: ingrida.priedniece@ropazi.lv, tel. 26553241, un Madara Tīgere-Bernharde, e-pasts: madara.tigere-bernharde@ropazi.lv, tel. 22194213.

4. Reģistrēšanās . Dalībnieks veic pieteikšanos pasākumam, reģistrējoties pieteikumu lapā pirms pasākuma. Pieteikuma lapā dalībnieks piekrīt un uzņemas pilnu atbildību par savu un savu nepilngadīgo bērnu veselības stāvokli aktivitātes laikā, un akceptē savu un savu nepilngadīgo bērnu personas datu (vārds, uzvārds, foto, video) izmantošanu rezultātu apstrādāšanai, pasākuma popularizēšanai un informācijas publicēšanai pašvaldības informatīvajās vietnēs, www.ropazi.lv, Facebook lapā, kā arī apliecina apņemšanos ievērot savu personīgo un savu bērnu drošību.

5. Programma.

1. Kopīga iesildīšanās.
2. Basketbola spēle un soda metieni.
3. Volejbola piespēles.
4. Mini futbola spēle.
5. Aktivitāte ar boksu uz boksa maisa vai sparings.
6. Vēdera muskulatūras stiprināšana un vispārējo locītavu elastību aizlabošana.
7. Krūšu, plecu un tricepsu muskuļu stiprinošie vingrojumi.
8. Veiklības skrējiens izmantojot dažādus šķēršļus.
9. Lielās spēles un rotaļas.
10. Strečinga vingrojumi.

6. Informācija un pasākuma publikācija:

Pasākuma notikumi, 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.

Ropažu Sporta centra sporta darba organizatore, Ingrida Priedniece;

Ropažu Sporta centra sporta darba organizatore Madara Tīgere- Bernharde