# **Ģimeņu sporta dienas pasākuma „Garkalnietis sporto”nolikums.**

# **I. Vispārīgie jautājumi**

1. Šis nolikums nosaka kārtību, kādā norisinās ģimeņu sporta dienas pasākums „Garkalnietis sporto”.
2. Ģimeņu sporta dienas pasākums „Garkalnietis sporto” tiek rīkotas ar mērķi popularizēt aktīvu dzīvesveidu un brīvā laika pavadīšanu kopā ar ģimeni sportiskās un radošās aktivitātēs.
3. Pasākuma uzdevums ir veicināt Garkalnes novada iedzīvotāju iesaistīšanos sporta un radošās aktivitātēs.
4. Pasākumu organizē biedrība Kultūras un izglītības studija „Talantu pilsēta” sadarbībā ar Garkalnes sporta centru. Pasākumu finansiāli atbalsta Garkalnes novada dome. Sponsori a/s Dobeles dzirnavnieks, ES Māja.

# **II. Sacensību norises vieta un laiks , atbildība par veselības stāvokli**

1. Pasākums notiek 2017. gada 21. maijā, Garkalnē, meža ielokā pretī Garkalnes dzelzceļa stacijai.
2. Pasākuma sākums plkst 11.00. Reģistrēšanās sākot no plkst. 10:00
3. Dalībnieks vai viņa atbildīgā persona uzņemas pilnu atbildību par dalībnieka veselības stāvokļa atbilstību distances veikšanai un apliecina to ar savu parakstu, saņemot dalīnieka numuru. Sacensību organizators nenes atbildību par dalībnieku iespējamām traumām vai nelaimes gadījumiem sacensību laikā.
4. Pasākuma starta vietā (klajuma sākumā) vai arī pēc nepieciešamības trasē dalībniekiem tiek nodrošināta medicīniskā palīdzība.
5. Pasākuma dalībniekam lūdzot medicīnisko palīdzību, jārespektē mediķu norādījumi par veselības atbilstību distances veikšanai. Visas pasākuma ietvaros rīkotās aktivitātes ir brīvprātīgas.

# **III. Pasākuma dalībnieki,programma un nosacījumi**

1. Pasākums notiek saskaņā ar pasākuma programmu (1. Pielikums)
2. **Reģistrēšanās kārtība**

Dalībnieki, kuri ir jau reģistrējušies online, piesaka savu ierašanos, saņem numuriņu un parakstās par kārtības noteikumu ievērošanu un atbildību par savu veselības stāvokli.

Numuriņu ar 2 drošības adatām dalībniekam jāpiestiprina krekla priekšpusē. Lūdzu pārliecinaties, lai drošības adatas ir aiztaisītas.

Dalībnieki, kuri nav uzspējuši reģistrēties online, reģistrāciju var veikt uz vietas, līdz plkst **10.50**

Jāreģistrējās visiem dalībniekiem (tai skaitā pavadošajām personām).

1. **Bērnu skrējiens**

Trases kopējais garums 1200 m. Trase ir marķēta. Trases vidus posmā būs uzstādītas 5 tūrisma šķēršju jolslas stacijas.

Vecākiem, kuri pavada bērnus - lūgums doties līdzi bērnu trasē, jo bērnam būs nepieciešama Jūsu palīdzība tūrisma šķēršļu joslā.

Bērnu skrējienā netiek organizēta laika kontrole. Bērnu trases dalībnieki tiks sadalīti vecuma grupās

1.grupa 8-10 gadi

2.grupa 7-8 gadi

3.grupa 5-7 gadi

4.grupa 2-5 gadi

Katras grupai tiek dots starts ar 5 minūšu intervālu.

Bērnu trases skrējienam dalībniekus sagaidīs, kopīgi noskaitīs „Cūkmena zvērastu” un dos startus Cūkmens. http://www.cukmens.lv/par-mani

Pēc skrējiena, katram bērnam tiks izsniegta dāvana.

**Piepūšamās atrakcijas**

12. Dalībniekiem tiks nodrošinātas 3 piepūšamās atrakcijas. Viena atrakcij - bērniem vecumā no 2- 5 gadiem. Divas atrakcijas - bērniem vecumā no 5-12 gadiem. Katrā atrakcijā vienlaikus drīkst atrasties 8 bērni.

**Galda hokejs**

1. Galda hokejs. Pasākuma dalībniekiem tiek nodrošināti 8 galda hokeja galdi un uzraugošais personāls - 3 tiesneši.

**Armreslings**

14. Armreslings. Pasākuma dalībniekiem tiek nodrošināts 1 armreslinga galds un uzraugošais tiesnesis. Aktivitāte paredzēta jauniešiem un pieaugušajiem.

**Eiropas karte - puzle**

15. Pasākuma dalībniekiem būs iespēja piedalīties ES mājas izveidotā aktivitātē- lielās Eiropas kartes puzle salikšanā.

**Tautas skrējiens**

16. Trases garums līdz 5 km. Tiek fiksēts trases veikšanas laiks.

**17. Izturības skrējiens**

Trases garums līdz 10 km. Tiek organizēta laika kontrole startā un finišā. Trases 4. Km tiek organizēts ūdens dzirdināšanas punkts.

**18.Nūjošanas trase**

Dalībniekiem pirms trases tiek izsniegtas nūjas vai dalībnieks var lietot personīgās. Trases garums -5 km.

Netiek organizēta laika kontrole trasē. Pirms trases notiek apmācība un iesildīšanās.

Nūjošanas tase tiek organizēta grupā.

1. **Radošās aktivitātes**

Dalībniekiem ir iespēja piedalīties divās radošajās darbnīcās un izgatavot „Medaļu”, „Jautro futbolistu” un „Neparasto bumbu”. Izgatavotie darbi paliek dalībnieka īpašumā. Mazāki bērni var darboties kopā ar vecākiem.

1. **Foto stūrītis**

Ikvienam ir iespēja fotogrāfēties ar savu foto aparatūru pie foto stūrīša. Bildes drīkst tikt publiskotas sociālajos tīklos un publiskā vidē.

1. **Ģeo slēpņošana**

Sākotnēji notiek dalībnieku informēšana par to, kas ir Geo slēpņošana (Geocoaching). Kopīga un individuāla slēpņu meklēšana. Lai piedalītos aktivitātē nepieciešams viedtālrunis ar interneta un GPS pieslēgumu.

1. **Lielās pēdas**

Dalībniekiem ir iespēja izmēģināt staigāšanu ar lielām pēdām un veikt nelielas sacensības divatā.

# **IV. Sacensību uzvarētāju apbalvošana**

1. Pasākuma „Garkalnietis sporto” tautas skrējiena un izturības skrējiena godalgoto vietu ieguvēji tiks apbalvoti individuāli ar medaļām vīriešu un sieviešu konkurencē.

Bērnu trases dalībnieki tiek apbalvoti ar balvām pēc trases veikšanas. Balvas katram bērnu trases dalībniekam nodrošina pasākuma atbalstītāji un sponsori.

# **V. Kārtība un palīdzības saņemšana**

26. Dalībniekiem lūdzam nepiesārņot dabas trases teritorijā un ar cieņu izturēties pret apkārtējo vidi.

26. Ja kādam no dalībniekiem distancē gadījusies neparedzēta problēma, blakus skrienošo dalībnieku pienākums ir palīdzēt cietušajam. Jebkuru organizātorisku jautājumu gadījumā, lūdzam zvanīt pa tālruni „Talantu pilsētas” atbildīgajām personām - **26819616 vai 28784144**