

Apstiprinu:

Ziemeļlatgales sporta centra vadītājs

_____ A. Voika

2023. g. 17. maijā

Senioru sporta spēļu

NOLIKUMS

Balvu novada senioru sporta svētki tiek rīkoti 2023. gada 10. jūnijā, lai popularizētu aktīvu un veselīgu dzīvesveidu sabiedrībā, veicinātu cieņas un draudzības attīstību starp novada iedzīvotājiem, kā arī katra cilvēka pašapziņu par piederību sabiedrībai. Sporta svētki organizēti ar novada domes atbalstu un novada iestāžu, medicīnas darbinieku, pagasta pārvalžu un pensionāru biedrības līdzdalību.

Senioru sporta spēļu programma :

1. **Trāpi mērķī** - priekšmetu (dažadu – granāta, pildbumba, tenisa bumbiņa, 150 gr. bumbiņa) mešana 4 riņķos. Katrā riņķī atšķirīgs punktu skaits (2; 3; 4; 5). Skaita kopējo rezultātu (punktus) katram dalībniekam.
2. **Šautriņu mešana** mērķī – 5 metieni mērķī, saskaita iemestos punktus. Vienādu punktu gadījumā, nosakot augstāku vietu, met papildus vienu metienu.
3. **Zābaka mešana** tālumā iezīmēta sektora ietvaros vīriešiem un sievietēm. Komandas vērtējumā ieskaita viena vīrieša un vienas sievietes labākos rezultātus. Vērtējumā par pirmo vietu tiek piešķirts 1 punkts, par otro vietu tiek piešķirti 2 punkti u.t.t.
4. **Basketbola soda metieni** vīriešiem un sievietēm. Katram dalībniekam 3 metieni – mēģinājums un tad pieci metieni – ieskaites. Ja diviem vai vairākiem dalībniekiem vienādi rezultāti – papildus 2 ieskaites metieni. Komandas vērtējumā ieskaita labāko vīrieša un sievietes rezultātu. Par pirmo vietu tiek piešķirts 1 punkts, par otro vietu tiek piešķirti 2 punkti u.t.t.
5. **Florbola metieni** - tenisa bumbiņas metieni vārtos vīriešiem un sievietēm. Komandas vērtējumā ieskaita labākos vīrieša un sievietes

sniegumus no 5 metieniem. Par pirmo vietu tiek piešķirts 1 punkts, par otro vietu tiek piešķirti 2 punkti u.t.t.

6. **Jautrā stafete:** iesniedzot stafetes dalībnieku sarakstu, lūgums uzrādīt arī dzimšanas gadu katram stafetes dalībniekam, jo stafetē drīkst piedalīties seniori, kas dzimuši līdz 1960. g. ieskaitot.

6.1. Pirmais etaps: Skriešana līdz basketbola bumbai, driblēšana, iemest bumbu grozā, nolikt bumbu vietā, kur paņēma, nodot stafeti komandas biedram, pieskaroties ar roku pie pleca. Pirmo etapu veic vīrieši un sievietes pēc kārtas.

6.2. Otrais etaps: Saņemot stafeti, dalībnieks ielec vai iekāpj maisā ar abām kājām, turot maisu rokās, lec 10 m garu distanci, izlec no maisa un nodod stafeti. Šajā etapā piedalās viens dalībnieks.

6.3. Trešais etaps: viens dalībnieks – diegu kamola tīšana. Dalībnieks paņem rokās komolu, pārtin to, noliek uz galda un nodod stafeti.

6.4. Ķegļu nogāšana no noteikta attāluma . No komandas piedalās viens dalībnieks – atļauti max. 3 metieni . Ja neizdodas nogāzt visus ķegļus ar 3 metieniem , tad par katru nenogāzto ķegli 20 sek. klāt pie sacensību rezultāta . Pabeidzot metienus , nodod stafeti.

6.5. Monētu šķirošana no graudiem. Piedalās viens dalībnieks. Dalībnieks, kurš saņēmis stafeti, izber graudus un monētas traukā un izlasa tās. Par katru neatrastu monētu sods – 1 minūte.

6.6. Tenisa bumbiņas pārvietošana ar nūju pa laukumu (čūska). Startē viens dalībnieks.

6.7. Finiša skrējieni divatā ar slēpēm – vīrietis un sieviete uzkāpj uz koka slēpēm (divi uz vienām slēpēm , viens aiz otra) un skrien līdz finišam 15-20 m .

Komandas startē pēc izlozētas kārtas. Uzvar tā komanda, kas paveiks visu distanci īsākā laikā, ņemot vērā arī nopelnītos sodus, ja tādi būs. Par pirmo vietu tiek piešķirts 1 punkts, par otro vietu tiek piešķirti 2 punkti u.t.t.

Visām komandām jāstartē visās disciplīnās. Vīriešiem atļauts stafetē startēt divos posmos, ņemot vērā negatīvo demogrāfiju, īpaši laukos. Jaunākie seniori drīkst nokomplektēt savu jautrās stafetes komandu, iesniedzot pieteikumu. Uzvarētāji individuāli un komandas ieskaitē par pirmo, otro un trešo vietu saņems medaļas , kausus . Komanda - uzvarētāja saņems kausu . Lūgums **pagastu pārvaldniekiem** sniegt palīdzību saviem

pensionāriem, **nodrošināt** komandas komplektēšanu un nokļūšanu uz norises vietu Viļakas parkā pie sporta halles un uz mājām .

Senioru sporta spēļu galvenais tiesnesis : Ervīns Veļķers m.t. 26337477

Dalībnieku pieteikumus pēc formas iesniegt līdz **07. jūnijam**, bet precizēto stafetes dalībnieku sarakstu ar reģistrēšanu sacensību dienā. Pieteikumus sūtīt : sportacentrs@balvi.lv

Sacensību dienas programma paredz:

Kopējā līnija - 10:45-11:00

Sacensības - 11:00-13:30

Apbalvošana - 14:00-14:30

Braukšana mājās.

Nolikums izsūtīts visām novada pārvaldēm .