**Iršu pagasta ģimeņu sporta pasākumam**

**„Iršu zelts”**

**NOLIKUMS**

**Mērķis:** Ģimenes sporta pasākuma mērķis ir dot iespēju ģimenēm un draugiem kopīgi piedalīties fiziskajās aktivitātēs un veicināt kopīgu iesaistīšanos veselību veicinošos pasākumos. Popularizēt veselīgu dzīvesveidu Kokneses novada iedzīvotāju vidū un dažādot aktīvās atpūtas iespējas Iršu pagastā.

**Uzdevumi:** Sporta pasākuma uzdevums ir sekmēt ģimeņu un draugu interesi par aktīvu atpūtu, fiziskās un garīgās veselības saglabāšanu, kā arī dot nepieciešamo informāciju par veselības stāvokļa uzlabošanu, kas ir aktuāla visām paaudzēm.Rosināt Kokneses novada iedzīvotājus komunicējot iesaistīties dažāda veida un dažādam vecumam atbilstošās sportiskās aktivitātēs;

**Vieta:** Koknese novads , Iršu pagasts, sporta hallē „Irši”

**Laiks:**  2018.gada 10.martā. plkst. 1100 .

**Dalībnieki:** Kokneses novada ģimenes un viņu draugi. Komandā minimālais dalībnieku skaits 8, kā arī apbalvojamo dalībnieku skaits ir 8, bet pieteikumā var būt arī vairāk. Katras komandas dalībnieku iedalījums pa vecumiem:

1. Bērns vecumā 7 līdz 10 gadiem
2. Bērns vecumā no 11-15gadiem
3. Jaunietis vecumā no 16-20 gadiem
4. Pieaugušais virs 40 gadiem.

5.– 8. Jebkāda vecuma pārstāvji.

**Pieteikumi** Vārdiski jāpiesakās līdz 2018.gada 7.martam (mob.26354165 Dzintars, mob. 26385064 Olita), rakstisku pieteikumu iesniegt pasākumā dienā līdz plkst.10:30

**Inventārs**: Komandai nepieciešams nosaukums, atšķirības zīme, devīze ar kuru pieteikt komandu.

**Noteikumi** Sacensības sastāv no 4 galvenajiem etapiem:

Iesildīšanās kopīga ievingrošanās

1. etaps – “Dvieļu volejbols”-
2. etaps – “Regbija futbols”.
3. etaps - sacensības pa stacijām:

* Augļu mizošana.
* Diska golfs.
* šautriņas -8 dalībnieki pa 10x,vērtē 6 labākos rezultātu.
* “Veiklā roka”- noķert bumbiņu vairākas reizes 1.min.
* “Flipers”. Komandas sastāvā 2 dalībnieki, pie spēles galda – 1 dalībnieks no komandas. Spēlē2 setus līdz 5 min.
* „Veselības viktorīna”

1. etaps – “Lielā stafete”

***Sīkāka informācija vēl sekos***

**1.un 2. etaps norit paralēli!**

**Vērtēšana** Uzvarētāju nosaka pēc savākto punktu skaita, tos iegūst:

1. etapā – iegūst punktus proporcionāli iegūtai vietai ar koeficientu 2.
2. etapā – iegūst punktus proporcionāli iegūtai vietai ar koeficientu 2.
3. etapā vāc punktus pa 5 atsevišķām stacijām, tad iegūst punktus proporcionāli iegūtai vietai ar koeficientu 1.
4. etapā - iegūst punktus proporcionāli iegūtai vietai ar koeficientu 3.

**Apbalvošana**: Apbalvoti tiek pirmo trīs vietu ieguvēji komandu vērtējumā. Vienādu vietu gadījumā iesaistītajām komandām tiek dots papildus uzdevumus, lai noskaidrotu uzvarētājus.

***Sīkāka informācija vēl sekos***