

Apstiprinu .....  
Dundagas novada Domes priekšsēdētājs Gunārs Laicāns  
2014. gada ...2... augustā



## Dundagas novada sporta dienas NOLIKUMS

### 1. Mērķis un uzdevumi

Veselīgi un saturīgi pavadīt laiku, saliedēt novada iedzīvotājus.  
Noskaidrot sportiskāko komandu Dundagas novadā.

### 2. Sacensību vadība

Sacensības organizē Dundagas novada Dome un Sporta komisija.

### 3. Vieta un laiks

Sacensības notiek 16. augustā 2014. gadā plkst. 10.00 Dundagas sākumskolas sporta stadionā.  
Dalībnieku ierašanās, pulcēšanās sporta laukumā līdz plkst. 9.40.

### 4. Sacensību dalībnieki

- Dundagas novada uzņēmumā strādājošie un viņu ģimenes locekļi (vecāki, dzīvesbiedri, bērni, mazbērni);
- Dundagas novada ciemu sastādītās komandas un viņu ģimenes locekļi;
- Ģimeņu, domubiedru un citādi sastādītas komandas.

Dalībnieku skaits komandā nav ierobežots, katrā komandā jābūt vismaz 2 senioriem (45+) un vienam jauniešiem (- 10 g.v.).

### 5. Sacensību vērtēšana

Komandu kopvērtējumā ieskaita 8 labākās komandas katrā sacensību veidā izcīnītās vietas.  
Par nepiedalīšanos kādā sacensību veidā, komandai tiek piešķirta pēdējā vieta + 1 soda punkts.

### 6. Pieteikumi

Par piedalīšanos sacensībās līdz 14.08. 2014. g. paziņojams Sandrai Kokorevičai tel. 26342122.  
Vārdiskie pieteikumi iesniedzami pirms sacensību sākuma.

### 7. Apbalvošana

Katrā sacensību veidā pirmo 3 vietu ieguvēji tiek apbalvoti ar diplomiem un balvām.  
Kopvērtējumā tiek apbalvotas visas komandas, uzvarētāju komandai – kauss.

### 8. Programmā

#### Volejbols – kungiem

Komandā 4 dalībnieki + 1 rezervists. Sacensības notiek pēc volejbola spēles noteikumiem. Par uzvaru iegūst 2 punktus, par zaudējumu – 1 punktu. Komandas spēlē vienu setu līdz 21 punktam ar 1 punkta pārsvaru apakšgrupās, ar 2 punktu pārsvaru finālā.

#### Dvieļu volejbols – dāmām

Komandā 4 dalībnieki + 1 rezervists. Katram pārim divielis. Servēšana notiek no laukuma vidus, izmetot bumbu, kura tiek novietota uz dvieļa. Sacensības notiek pēc volejbola spēles noteikumiem. Par uzvaru iegūst 2 punktus, par zaudējumu – 1 punktu. Komandas spēlē vienu setu līdz 21 punktam ar 1 punkta pārsvaru apakšgrupās, ar 2 punktu pārsvaru finālā.

### **Tautas bumba dāmām**

Komandā 5 dalībnieki + 1 kapteinis. Spēlē 1 puslaiku. Laiks 4 minūtes. Spēļu noteikumi tiks izlikti sacensību dienā.

### **Makšķerēšana**

Komandā 2 dalībnieki neatkarīgi no dzimuma. Sacensības notiek Dundagas dīķī uz saliņas, sākums 6.00 līdz 9.00. Zivju svēršana 9.00. Dalībnieks var brīvi pārvietoties pa saliņu. Sacensības notiek no krasta. Komandu vērtējumā ieskaita 2 dalībnieku lomu kopsvaru. Lomā ieskaita visas zivis, kuras atbilst makšķerēšanas noteikumos. Augstāku vietu iegūst dalībnieks, kuram lielāks loma kopsvars.

### **Tāllēkšanas stafete**

Komandā 3 kungi + 2 dāmas. Dalībnieki secīgi veic lēcienus tālumā no iepriekšējā dalībnieka piezemēšanās vietas. Uzvar komanda ar tālāko rezultātu.

### **Basketbola metieni grozā**

Komandā 4 dalībnieki (1 siev. + 1 vīr. + 2 seniori). Dalībnieki secībā 3 min. laikā veic 10 metienus katrs no atzīmes grozā, pārējie var padot bumbas. Augstāku vietu iegūst komanda, kurai vairāk grozā trāpīti metieni noteiktajā laikā. Ja kāds izmet vairāk kā 10 metienus, pārkāpjot līniju vai pārtērējot laiku, trāpījumi netiek ieskaitīti. Strīdus gadījumos lēmumu pieņem tiesnesis. Vienāda rezultāta gadījumā augstāku vietu ieņem komanda ar ātrāku rezultātu.

### **Futbols**

Komandā ir 4 laukuma spēlētāji + 1 vārtsargs (2 rezerves spēlētāji). Spēles laiks ir 1 puslaiks - 10 minūtes. Neizšķirta gadījumā soda sitienu vārtos. Uzvar komanda ar labāko rezultātu. Nedrīkst spēlēt ar futbola "bučiem".

### **Komandu stafete**

Komandā 2 kungi + 2 dāmas + 1 bērns līdz 10 gadiem. Stafetes apraksts sacensību dienā. Stafetē ietverti dažādi veiklības un spēka elementi.

### **Bumbiņu pārvietošana**

Komandā 2 dalībnieki. Ar tīkliņa palīdzību jāpārnes bumbiņas no viena trauka otrā. Uzvar komanda ar ātrāko rezultātu.

### **Skriešana komandā**

Komandā 5 dalībnieki. Komandu dalībniekiem sasietas iekšējās kājas. Kopā jānoskrien noteikta distance. Uzvar komanda ar ātrāko rezultātu.

### **Bumbiņas ripināšana pa teknes caurulēm**

Komandā 6 dalībnieki. 2 bumbiņas. Uzvar komanda ar ātrāko rezultātu.

### **Atmiņas sacensība**

Komandā 2 seniori. Sacensību apraksts sacensību dienā.

### **Bosu cīņas**

Sacensību apraksts būs pieejams sacensību dienā. Komandā 1 dalībnieks – seniors vai seniore.

**Par savu veselības stāvokli katrs dalībnieks atbild pats!**