



RĪGAS DOMES  
IZGLĪTĪBAS, KULTŪRAS  
UN SPORTA DEPARTAMENTS

**Citadele**

## „Paralimpiskā sporta diena Rīgas pilsētā”

### Sacensību informācija

#### Vieta un laiks

**Sacensības notiks 2018. gada 19. maijā**, sporta centrā „Keizarmežs”, Ezermalas iela 30, Rīga.

**Paralimpiskā sporta diena** - sacensības **individuālos sporta veidos** –

- peldēšana,
- pauerliftings,
- galda teniss,
- mehāniskā airēšana uz ergometriem Concept,
- galda hokejs,
- novuss,
- šautriņu mešana.

**Komandu sporta veidos** –

- Boccia,
- Bocce,
- grīdas kērlings,
- sēdvolejbols.

Sacensībās piedalās cilvēki ar invaliditāti gan pieaugušo, gan bērnu un jauniešu grupās. Lai radītu veselīgu konkurenci sportistu starpā, kā sacensību dalībnieki tiks pieaicināti arī vadošie paralimpisko sporta veidu sportisti gan kā sacensību dalībnieki, gan arī, kā savu sporta veidu federāciju pārstāvji.

**Mērķis** – Popularizēt sportu un sporta aktivitātes starp cilvēkiem ar invaliditāti, kā vienu no aktīvas un veselīgas dzīves principiem. Piesaistīt sportam bērnus un jauniešus, radīt interesi par paralimpisko sportu viņu ģimenes locekļiem, skolotājiem. Apzināt cilvēkus ar invaliditāti, kuri nākotnē savu dzīvi varētu saistīt arī ar profesionālo paralimpisko sportu.

### **Sacensību programma**

**\*Dalībnieku reģistrācija no plkst. 9.00 - 9.45**

**Atklāšanas ceremonija plkst. 10.00**

**Sacensību sākums no plkst. 10.30**

**Sacensības notiks: 11 sporta veidos - sacensību norises laiki:**

*\*Lūgums ņemt vērā faktu, ka viens dalībnieks drīkst pieteikties ne vairāk kā 5 sporta veidos, izņēmums ir šautriņu mešana – tas drīkst būt arī, kā 6 sporta veids.*

### **INDIVIDUĀLIE SPORTA VEIDI**

Galda hokejs	10.30 – 13.00
Šautriņu mešana	10.30 – 15.30
Novuss	10.30 – 15.45
Mehāniskā airēšana uz ergometriem Concept	11.00 – 15.00
Peldēšana	12.00 – 14.30
Galda teniss	11.00 – 15.30
Pauerliftings	13.00 – 14.30

## KOMANDU SPORTA VEIDI

Boccia	11.00 – 13.30
Bocce	11.00 – 15.00
Sēdvolejbols	11.00 - 15.30
Grīdas kērlings	12.30 – 15.00

### **Sacensību noslēgums un apbalvošana 16.00. – 16.30**

#### Sacensību dalībnieki

Sacensībās piedalās cilvēki ar invaliditāti no 10 gadu vecuma.

\*Katrs **dalībnieks** ar parakstu pieteikumā - **pats atbild par sava veselības stāvokļa atbilstību sacensībām!**

\*Par bērnu piedalīšanos sacensībās ir atbildīgi vecāki, asistenti vai skolu pasniedzēji.

**Sporta kompleksā ir jāierodas sporta tērpā un sporta apavos, sacensību dalībniekiem obligāti, līdzbraucējiem - jābūt maiņas apaviem.**

#### Pieteikumi

**Pieteikšanās sacensībām līdz 08.05.2018., plkst. 16.00.**

**Pieteikties var trīs dažādos veidos:**

1. Pieteikuma formu var aizpildīt elektroniski [www.lpkomiteja.lv](http://www.lpkomiteja.lv)
2. Aizpildīt pieteikuma formu, kas pievienota Nolikumam un nosūtīt to uz e-pasta adresi [ulmane.inese@inbox.lv](mailto:ulmane.inese@inbox.lv).
3. Pieteikties var zvanot pa tālruni - **20363331**, darba dienās no 9.00-16.00.

**!\*\*\*Tiem dalībniekiem, kuri būs pieteikušies līdz noteiktajam datumam, tiks nodrošinātas siltas pusdienas, T-krekls ar sacensību simboliku.**

**!!\*\*\***Dalībniekiem, kuri uz sacensību dienu **ieradīsies bez iepriekšējas pieteikšanās** – pusdienas un T-krekls netiek garantēti, kā arī piedalīties varēs tikai tajos sacensību veidos, kur sarakstā vēl būs brīvas vietas.

### Sporta veidu sacensību norise

**Galda teniss** – sacensībās piedalās sportisti divās **vecuma grupās līdz 21 gadam un no 22 gadiem un vecāki**, apvienotajās meiteņu un zēnu, kā arī sieviešu un vīriešu klasēs. **Atsevišķa disciplīna cilvēkiem, kuri ikdienā pārvietojas ratiņkrēslā** – apvienotā klase. Sacensības notiks pēc izslēgšanas sistēmas, sacensību dalībnieku pāri tiks sastādīti pēc izlozes, katrā spēlē būs tikai viens sets līdz 11 p-tiem. Spēles par 3.vietu un 1.vietu būs līdz diviem uzvarētiem setiem līdz 11 p-tiem.

**Galda hokejs** – sacensībās piedalās sportisti divās **vecuma grupās līdz 18 gadiem un no 19 gadiem un vecāki**, apvienotajās meiteņu un zēnu, kā arī sieviešu un vīriešu klasēs. Sacensības notiks pēc izslēgšanas sistēmas, sacensību dalībnieku pāri tiks sastādīti pēc izlozes.

**Peldēšana** – sacensības piedalās sportisti **divās vecuma grupās līdz 21 gadam un no 22 gadiem un vecāki**, apvienotajās meiteņu un zēnu, kā arī sieviešu un vīriešu klasēs. Sacensības notiks divos peldēšanas veidos 25m distancē – brasā, uz muguras un 50m brīvajā stilā. **Atsevišķas disciplīnas cilvēkiem, kuri ikdienā pārvietojas ratiņkrēslā. Sacensībās piedalās tikai sportisti ar peldēšanas iemaņām. Līdzī jābūt – peldkostīms/peldbikses, peldcepure, baseinam piemēroti apavi, ziepes un dvielis.**

**Šautriņu mešana** – sacensībās piedalās sportisti divās **vecuma grupās no 10 gadiem līdz 18 gadiem un no 19 gadiem un vecāki**, apvienotajās meiteņu un zēnu, kā arī sieviešu un vīriešu klasēs. **Atsevišķa disciplīna**

**cilvēkiem, kuri ikdienā pārvietojas ratiņkrēslā.** Sacensības notiks ieskaitē no 3 metieniem ar 2 izmēģinājuma metieniem.

**Pauerliftings** – sacensības piedalās sportisti pēc svara kategorijām, dāmu un kungu konkurencē. **Sportistu vecums no 16 gadiem.** Sacensību dalībnieku svēršanās no plkst.13.00.

**Novuss** – sacensībās piedalās sportisti divās vecuma grupās līdz 18 gadiem un no 19 gadiem un vecākiem, atsevišķās meiteņu un zēnu, kā arī sieviešu un vīriešu klasēs. Sacensības notiks pēc izslēgšanas sistēmas, sacensību dalībnieku pāri tiks sastādīti pēc izlozes. **Atsevišķa disciplīna cilvēkiem, kuri ikdienā pārvietojas ratiņkrēslā.** Katrā spēlē notiks tikai viens sets. Finālspele notiks līdz diviem uzvarētiem setiem.

**Mehāniskā airēšana Concept II** sacensībās piedalās sportisti divās vecuma grupās līdz 18 gadiem un no 19 gadiem un vecākiem, atsevišķas grupas dāmām un kungiem. Sacensībās var piedalīties arī cilvēki, kuri pārvietojas ratiņkrēslos un paši var pārsēsties. Airēšanas distance tiek veikta uz laiku, distances garums 500m, 1000m.

**Boccia** – sacensībās piedalās komanda no 3 spēlētājiem (cilvēki ar kustību traucējumiem), divās vecuma grupās no 10 gadiem līdz 18 gadiem un no 19 gadiem un vecākiem, apvienotajās meiteņu un zēnu, kā arī sieviešu un vīriešu klasēs.

**Bocce** - sacensībās piedalās komanda no 4 spēlētājiem (cilvēki ar intelektuālās attīstības traucējumiem), divās vecuma grupās no 10 gadiem līdz 18 gadiem un no 19 gadiem un vecākiem, apvienotajās meiteņu un zēnu, kā arī sieviešu un vīriešu klasēs.

**Grīdas kērlings** - sacensībās piedalās komanda no 3 spēlētājiem, divās vecuma grupās no 10 gadiem līdz 18 gadiem un no 19 gadiem un

**vecākiem**, apvienotajās meiteņu un zēnu, kā arī sieviešu un vīriešu klasēs



**Sēdvolejbols** – sacensības notiks starp komandām (sieviešu, vīriešu, jauktā) 3 pret 3. Laukuma izmēri ir 4m garumā 4,5m platumā, tīkla augstums 1,15m. Komandas tiksies pēc izslēgšanas sistēmas pa vienam setam līdz 21 punktam. Fināla spēle notiks līdz diviem uzvarētiem setiem līdz 21 punktam.

### **Dalībnieku apbalvošana**

Ar kausiem tiks apbalvoti katra sporta veida uzvarētāji, pirmo trīs vietu ieguvējus apbalvos ar sacensību medaļām. Sacensību organizatori paredz apbalvošanu arī ar pārsteiguma balvām no sacensību atbalstītājiem.

### **Organizācija un vadība**

Sacensības organizē Latvijas Paralimpiskā komiteja. Sporta veidu tiešo vadību veic apstiprināta tiesnešu un sekretariāta kolēģija.

**Papildus informācija:**

**Inese Ulmane - mob. 20363331**

**Daiga Dadzīte – mob. 29462443**