

## „Paralimpiskā sporta diena Rīgas pilsētā”

### Sacensību informācija – NOLIKUMS

#### Vieta un laiks

**Sacensības notiks 2019. gada 18. 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 - bērni (no 10 gadu vecuma), jaunieši un pieaugušie. 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.

## **Pieteikumi**

**Pieteikuma forma jāaizpilda elektroniski [www.lpkomiteja.lv](http://www.lpkomiteja.lv)**

**Pieteikšanās sacensībām līdz 08.05.2019., plkst. 16.00.**

*\*Organizatori paredz iespēju reģistrēšanos slēgt pirms noteiktā datuma brīdī, kad dalībnieku – sportistu skaits pārsniegs 470 cilvēkus\**

**!\*\*\***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.

## **Sacensību programma**

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

**Atklāšanas ceremonija plkst. 10.00**

**Sacensību sākums no plkst. 10.30**

**\*Sacensību noslēgums un apbalvošana 16.20. – 17.00**

## **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 – 16.00
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 (Bočia)	11.00 – 13.30
Bocce (Boče)	11.00 – 15.00
Sēdvolejbols	11.00 - 16.00
Grīdas kērlings	13.30 – 15.30

### Sacensību dalībnieki

\*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.**

### Sporta veidu sacensību norise

**Galda teniss** – sacensībās piedalās sportisti divās vecuma grupās līdz 19 gadiem (bērnu un jauniešu grupa), un no 20 gadiem (pieaugušie), apvienotajās meiteņu un zēnu, kā arī sieviešu un vīriešu klasēs. **Atsevišķa disciplīna cilvēkiem, kuri ikdienā pārvietojas ratiņkrēslā – vecuma**

grupās līdz 19 gadiem (bērnu un jauniešu grupa), un no 20 gadiem (pieaugušie), apvienotajās meiteņu un zēnu, kā arī sieviešu un vīriešu klasēs. 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 visi sportisti divās vecuma grupās līdz 18 gadiem (bērnu un jauniešu grupa), un no 19 gadiem (pieaugušie), apvienotajās meiteņu un zēnu, kā arī sieviešu un vīriešu klasēs. Sacensības notiks pēc izslēgšanas sistēmas, sacensību dalībnieku pāri tiks sastādīti pēc izlozes.

**Peldēšana** – sacensībās piedalās sportisti divās vecuma grupās līdz 18 gadam (bērnu un jauniešu grupa), un no 19 gadiem (pieaugušie), atsevišķās 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 – vecuma grupās līdz 19 gadiem (bērnu un jauniešu grupa), un no 20 gadiem (pieaugušie).

**\*Sacensībās piedalās tikai sportisti ar peldēšanas iemaņām. Līdzī jābūt – peldkostīms/peldebikses, peldcepure, baseinam piemēroti apavi, ziepes un dvielis.**

**Šautriņu mešana** – sacensībās piedalās sportisti divās vecuma grupās līdz 18 gadiem (bērnu un jauniešu grupa), un no 19 gadiem (pieaugušie), apvienotajās meiteņu un zēnu, kā arī sieviešu un vīriešu klasēs. Atsevišķa disciplīna cilvēkiem, kuri ikdienā pārvietojas ratiņkrēslā, vecuma grupās līdz 18 gadiem (bērnu un jauniešu grupa), un no 19 gadiem (pieaugušie). 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 gadam (bērnu un jauniešu grupa), un no 19 gadiem (pieaugušie), atsevišķās meiteņu un zēnu, kā arī sieviešu un vīriešu klasēs. **Atsevišķa disciplīna cilvēkiem, kuri ikdienā pārvietojas ratiņkrēslā, vecuma grupās līdz 18 gadiem (bērnu un jauniešu grupa), un no 19 gadiem (pieaugušie)** atsevišķās meiteņu un zēnu, kā arī sieviešu un vīriešu klasēs. Sacensības notiks pēc izslēgšanas sistēmas, sacensību dalībnieku pāri tiks sastādīti pēc izlozes. 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 (bērnu un jauniešu grupa), un no 19 gadiem (pieaugušie), atsevišķas grupas dāmām un kungiem. Sacensībās var piedalīties arī cilvēki, kuri pārvietojas ratiņkrēslos un paši var pārvietoties no ratiņkrēsla uz trenāžieri. Sportisti divās vecuma grupās līdz 18 gadiem (bērnu un jauniešu grupa), un no 19 gadiem (pieaugušie), atsevišķas grupas dāmām un kungiem.

Airēšanas distance tiek veikta uz laiku, distances garumi 500m, 1000m.

**Boccia** – sacensībās piedalās komanda no 3 spēlētājiem (**cilvēki ar fiziskiem kustību traucējumiem**). Aizpildot pieteikuma anketu – **ierakstīt komandas nosaukumu.**

**Bocce** - sacensībās piedalās komanda no 4 spēlētājiem (**cilvēki ar intelektuālās attīstības traucējumiem**), Aizpildot pieteikuma anketu – **ierakstīt komandas nosaukumu.**

**Grīdas kērlings** - sacensībās piedalās komanda no 4 spēlētājiem, Aizpildot pieteikuma anketu – **ierakstīt komandas nosaukumu.**



**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.

### **Papildu informācija par sacensībām:**

Inese Ulmane - mob. 20363331, e-pasta adrese: [ulmane.inese@inbox.lv](mailto:ulmane.inese@inbox.lv)

Daiga Dadzīte – mob. 29462443, e-pasta adrese: [daiga@lpkomiteja.lv](mailto:daiga@lpkomiteja.lv)