

Latvijas Veselības sporta nedēļa 2020

Jelgavas novada brīvā laika aktivitātes

Nolikums

MĒRKIS UN UZDEVUMI

1. Stimulēt aktīva dzīvesveida ieviešanu Jelgavas novada iedzīvotāju ikdienas dzīvē.
2. Noskaidrot sportiskākos un aktīvākos iedzīvotājus Jelgavas novada pagastos.

LAIKS UN VIETA.

Jelgavas novada brīvā laika aktivitātes 2020

Aktivitātes notiek brīvi izvēlētā laikā no 2020.gada 20.oktobra līdz 20.decembrim.

Latvijas Veselības sporta nedēļa 2020

Aktivitātes notiks no 2020.gada 26.oktobra līdz 1.novembrim.

Tiem, kuri vēlas piedalīties sacensībās jāveic aktivitāšu uzskaiti, pārsūtot Endomondo distances atspoguļojumu sava pagasta sporta darba organizatoram WhatsApp vai e-pastā. Ieteicamās distanču kartes-shēmas pieejamas www.jnsc.lv mājas lapā. Jelgavas novada Glūdas (Agnese Rimša agnese.rimsa@jelgavasnovads.lv t.28643171), Jaunsvirlaukas (Aleksandrs Petrovs t.20225090 aleks2411@inbox.lv), Elejas (Līga Plāte t.28731429 plate.liga@gmail.com), Līvberzes (Sakina Beitāne t.28698225 sakina.beitane@jelgavasnovads.lv), Sesavas (Inga Knope t.29669395 inga.striska@jelgavasnovads.lv), Svētes (Inga Miķelsone Leimane t.27449286 inga.mikelsone@jelgavasnovads.lv), Kalnciema (Anna Markule t.27074663, Tengizs Papaskiri t.29104498 markule.ak@gmail.com), Platonēs (Ralfs Čākurs t.27160240, Imants Roziņš t.28894791 ralfs.cakurs@jelgavasnovads.lv), Valgundes (Sarmīte Belte t.25608892 belte6@inbox.lv), Vircavas (Sigita Roziņa t.26827881 sigita_rozina@inbox.lv), Zaļenieku (Jānis Bergmanis t.25472227 janis.bergmanis@jelgavasnovads.lv), Vilces un Lielplatonēs (Vladimirs Saņuks t.26216869 vladimirs.sanuks@jelgavasnovads.lv) pagastos.

VADĪBA UN DALĪBNIEKI

Sacensības organizē Jelgavas novada sporta centrs. Galvenais tiesnesis Gerda Sirmā gerda.sirma@jelgavasnovads.lv t.26516538
Sacensībās ar aktivitāšu uzskaiti var piedalīties Jelgavas novada iedzīvotāji, strādājošie, Jelgavas novadu skolu skolnieki, Jelgavas novada sporta centra audzēkņi, Jelgavas novada skolu un Sporta centra absolventi, Aktivitāšu laikā dalībnieki paši uzņemas atbildību par savu veselības stāvokļa atbilstību fiziskajai slodzei, kā arī ievēro visus spēkā esošos noteikumus atbilstoši ārkārtas situācijas prasībām COVID 19 vīrusa izplatības ierobežošanai.

SACENSĪBU NOTEIKUMI, NORISE, VĒRTĒŠANA UN APBALVOŠANA

- Katrā novada pagastā ir sagatavoti divu veidu maršruti- riteņbraukšanai un kājniekiem (nūjošanai, skriešanai un soļošanai).
- Katru dienu var atskaiti iesūtīt tikai par vienu aktivitāti- riteņbraukšanu vai kājnieku distanci.
- Dalībnieki distanci var izvēlēties atbilstoši savai sagatavotībai un pašsajūtai, bet tās garumam ir jābūt kājniekiem (vismaz 2 km) vai riteņbraucējiem (vismaz 8 km).
- Var aktivitātēs piedalīties 1-2 cilvēki vai arī ģimene. Iesūtot atskaiti ir jānorāda vārds uzvārds, dzimšanas gads un pagasts.
- Apbalvos katra pagasta aktīvākos un sportiskākos iedzīvotājus vai ģimenes.