

Veselības nedēļa Dagdas novadā

29.09 – 05.10.2014

NOLIKUMS

1.Mērķis:

- 1.1. Popularizēt veselīgu dzīvesveidu;
- 1.2. Veicināt Dagdas novada iedzīvotāju iesaisti fiziskajās aktivitātēs;
- 1.3. Lietderīgi un izzinoši pavadīt brīvo laiku;

2.Organizatori:

- 2.1.Dagdas novada pašvaldība.

3.Vieta un laiks:

- 3.1.Dagdas novads.

4.Dalībnieki:

4.1. Dagdas novada iedzīvotāji neatkarīgi no vecuma, dzimuma un fiziskās sagatavotības. Skolas, interešu klubi, individuāli sporta entuziasti u.c.

5.Pieteikšanās

5.1.Uz pasākumiem ierodas bez iepriekšējās pieteikšanās. Ja rodas jautājumi vai neskaidrība rakstiet, vai zvaniet uz t.22497772 vai e-pastu: visnevskis@dagda.lv

6.Pasākuma norise

6.1. Veselības nedēļā Dagdas novada iedzīvotājiem tiks piedāvātas dažādas aktivitātes, kuras varēs izpildīt pasākuma vietā. Ir svarīgi, lai katrs iedzīvotājs izmanto iespēju piedalīties starptautiskajā veselības nedēļā. Katrs, neatkarīgi no vecuma, dzimuma un fiziskās sagatavotības var izvēlēties sev piemērotus uzdevumus:

- 6.1.1.Pietupieni ar taisnām rokām sev priekšā, izpildes laiks 2 min;
- 6.1.2.Lekšana ar lecamauklu, izpildes laiks 1 minūte;
- 6.1.3.Vēderpreses vingrinājums. No stāvokļa guļus uz muguras, rokas sakrustotas uz krūtīm, paceļot un nolaižot augšdaļu uz lāpstiņām, pieskarties paklājam izpildes laiks 1 min;
- 6.1.4.Rudens kross „Parka rozēs” 1 km, 2 km un 3 km garās distancēs;
- 6.1.5.Nūjošanas pārgājiens. Pārgājienā piedalās gan nūjotāji, gan dalībnieki, kuri vēlas izbaudīt pārgājienu vienkārši soļojot;
- 6.1.6.Tāllēkšana no vietas. Tiks summēti 3 lēcieni pēc kārtas;
- 6.1.7.Šautriņu mešana. Katrs dalībnieks izpilda 5 ieskaites metienus;
- 6.1.8.Sporta spēļu dienā piedāvātā sporta spēle ir florbols;
- 6.1.9.Pievilkšanās. Ieskaite mēģinājumus kuros zods, pievelkoties pie stieņa, tiek fiksēts virs tā. Kustībām jānotiek bez vēzienu;
- 6.1.10.Velomaratons „Ežezera taka”. Novada iedzīvotājiem būs iespēja apskatīties mūsu novada skaistākās dabas ainavas. Velomaratona dalībniekiem ir obligāti jābūt ķiverēm;
- 6.1.11. Balstā guļus, roku saliekšana un iztaisnošana 5 min;
- 6.1.12.Kāpšana pa kāpnēm ;

6.2.Piedaloties dažādās disciplīnās, katra dalībnieka uzrādīts rezultāts tiks uzskaitīts atsevišķi. Reģistrējoties pasākumā vietā dalībnieks ar parakstu apliecina, ka atbild pats par savu veselības stāvokli.

7.Vērtēšana

- 7.1.Katrs dalībnieks saņem balvu.