



RĪGAS DOMES  
IZGLĪTĪBAS, KULTŪRAS  
UN SPORTA DEPARTAMENTS

**=**  
**Citadele**

## „Paralimpiskā sporta diena Rīgas pilsētā”

### Sacensību informācija

#### Vieta un laiks

**Sacensības notiks 2016. gada 21.maijā**, sporta centrā „Keizarmežs”, Ezermalas iela 30, Rīga.

**Paralimpiskā sporta diena** - sacensības **individuālos sporta veidos** – lodes grūšana, peldēšana, pauerliftings, ratiņteniss, galda teniss, galda hokejs, novuss, mehāniskā airēšana uz ergometriem Concept, šautriņu mešana un **komandas sporta veidā** –sēdvolejbolā.

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

**\*Dalībnieku reģistrācija un klasifikācijas komisija darbosies no plkst. 9.00 - 9.45**

**Atklāšanas ceremonija plkst. 10.00**

**Sacensību sākums no plkst. 10.30**

### Sacensību programma

**Sacensības notiks: 10 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.*

Galda hokejs            10.30 – 13.00

Šautriņu mešana    10.30 – 15.30

Novuss                10.30 – 15.45

Mehāniskā airēšana

uz ergometriem Concept II    10.30 – 15.00

Lodes grūšana        11.00 – 12.30

Sēdvolejbols        11.00 - 15.30

Ratiņteniss           11.00 – 15.00

Peldēšana            12.00 – 14.30

Galda teniss         13.00 – 15.30

Pauerliftings        13.00 – 14.30

**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 10.05.2016., 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 *Lattelecom* - **67809433** vai mob.tālruni *Tele2 tīklā* - **20363331**, P.O.C. 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 **būs ieradušies 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 vecākiem**, apvienotajās meiteņu un zēnu, kā arī sieviešu un vīriešu klasēs. **Atsevišķa disciplīna cilvēkiem, kuri ikdienā pārvietojas ratīņkrēslā** – 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 vecākiem**, 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 vecākiem**, apvienotajās meiteņu un zēnu, kā arī sieviešu un vīriešu klasēs. Sacensības notiks 25m distancē – divos peldēšanas veidos - 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 17 gadiem un no 18 gadiem un vecākiem**, 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.

**Lodes grūšana** – sacensībās piedalās sportisti, kuri ikdienā pārvietojas ratiņkrēslā (ar mugurkaula traumu, saslimšanu) **dāmu un kungu konkurencē. Sportistu vecums no 16 gadiem.** Sacensību dalībnieki tiks dalīti divās grupās (*augsts bojājuma līmenis, zems bojājuma līmenis*).

**Novuss** – sacensībās piedalās sportisti divās **vecuma grupās līdz 18 gadiem un no 19 gadiem un vecākiem**, apvienotajās meiteņu un zēnu, kā

arī sievietes 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. Finālspēle notiks līdz diviem uzvarētiem setiem.

**Ratiņteniss** – sacensībās piedalās sportisti **dāmu un kungu konkurencē no 12 gadu vecuma.** **Pieteikumu skaits ierobežots līdz 16 dalībniekiem dāmu konkurencē un 16 dalībniekiem kungu konkurencē – piesakies viens no pirmajiem!**

**Spēles formāts:** Starp spēlētājiem tiek izspēlēts viens *Tie break* līdz 7 punktiem ar izslēgšanas principu – uzvarētājs „iet tālāk”. Finālā un par trešo vietu, tiek spēlēts līdz diviem uzvarētiem *Tie break*.

*Sacensību dalībnieki spēlē ratiņkrēslos. Sporta ratiņkrēsli, raketes un bumbas tiks nodrošināti.*

**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.

**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: Daiga Dadzīte - mob. 29462443 (*LMT*), 27049402 (*TELE2*)