

Apstiprinu: _____

I.Laškova
Aizputes novada sporta centra
direktors
30.10.2018.



Aizputes novada senioru Sporta un veselības diena 2018`

Nolikums un programma

1. Mērki un uzdevumi

- 1.1. Popularizēt sporta nodarbības Aizputes novadā, iesaistīt seniorus aktīvā darbībā savas veselības nostiprināšanā.
- 1.2. Veidot šo pasākumu par ikgadēju tradīciju.
- 1.3. Stiprināt lokālpatriotismu.

2. Vieta un laiks

- 2.1. Aizputes novada senioru sporta un veselības diena notiks Aizputes novada sporta centra zālē 2018.gada 01.decembrī.

3. Sacensību vadība un dalībnieki

- 3.1. Pasākumu vada un organizē Aizputes novada sporta centrs, informācija pa tel.29181660 Indulis Laškova.
- 3.2. Pasākumā var piedalīties ikviens Aizputes novada seniors no 50 gadu vecuma. Aicināti piedalīties ar tuvāko pašvaldību seniori.
- 3.3. *Par veselības stāvokli un slodzes atbilstību pasākumam atbild pats dalībnieks.*

4. Apbalvošana

- 4.1. Katrs dalībnieks saņem piemiņas diplomu un suvenīru, labākie tiek apbalvoti ar medaļām.

5. Programma

10:00	reģistrācija sporta centrā
10:00 – 11:00	veselības pārbaude
10:30 – 11:30	individuālās sporta aktivitātes
	<ul style="list-style-type: none">• Šautriņu mešana• Basketbola metieni• Florbola metieni• Frisbija šķīvīša mešana uz precizitāti
11:30 – 12:00	Boccia spēle
11:30 – 12:00	Orientēšanās telpā
12:00 – 12:40	Vingrošanas nodarbība Dainas Niedolas vadībā
13:00 – 14:00	Nūjošanas nodarbība Iveta Kļevcovas vadībā