

VISLATVIJAS TAEKWON-DO FEDERĀCIJA



Atklātās ģimenes sporta svētki

16. LIELDIENAS TĪĢERĒNU SVĒTKI 2025

NOLIKUMS



Rīgas Stradiņa universitātes
Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija
2025.gada 03.maijā

Rīga, 2025



1. Mērķis un uzdevumi

- 1.1. Divcīņas sporta veidu popularizēšana Latvijā.
- 1.2. Draudzīgu attiecību dibināšana starp klubu sportistiem.
- 1.3. Garīgi un fiziski attīstītas sabiedrības veidošana.
- 1.4. Veselīga dzīves veida propaganda.

2. Laiks un vieta

- 2.1. Svētki notiek **2025.gada 03.maijā**, RSU Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijā, B korpuss (oranžā ēka), sporta spēļu zāle Nr. 310, 3.stāvs, Brīvības gatve 333, Rīga, Latvija;
- 2.2. Pieteikumi: **līdz 2025.gada 29.aprīlim plkst. 23:59;**
- 2.3. Dalībnieku reģistrācija: **2025.gada 03.maijā no plkst. 10:00 līdz 10:30;**
- 2.4. Sākums: **plkst. 11.00.**
- 2.5. Apbalvošana: **plkst. 13.30.**

3. Svētku organizatori

- 3.1. Sacensības organizē sporta kluba „Čin-Gu” noteiktā organizēšanas komiteja sadarbībā ar Vislatvijas Taekwon-do federāciju;
- 3.2. Organizēšanas komitejas priekšsēdētājs – Sergejs Saulīte, tālr. +371 26469257, e-pasts: tigerenusvetki@gmail.com.

4. Dalībnieki

- 4.1. **Pasākums paredzēts 3-10 gadu vecuma bērniem kopā ar saviem vecākiem.**
- 4.2. Dalībnieku skaits neierobežots;
- 4.3. Visi sacensību dalībnieki iedalās divīzijās pēc vecuma **no 3 līdz 10 gadiem atsevišķi ĢIMENĒM ar vienu vecāku un vienu bērnu. Piedalīties var vairākas komandas no vienas ģimenes – tēvs-bērns, māte-bērns, krustmāte (tēvs)-bērns, vecmāte(tēvs)-bērns, “cits” rādinieks-bērns.**
- 4.4. Organizatoriem nepieciešamības gadījumā (saskaņojot ar komandas pārstāvi) ir tiesības apvienot divīzijas pēc vecuma, dzimuma vai ģimenes sastāva sacensībās.
- 4.5. Visiem dalībniekiem jābūt ģērbtiem sporta tērпā – maiņas sporta apavi, šorti vai sporta bikses, kreklis un/vai sporta jaka.

5. Sacensību programma

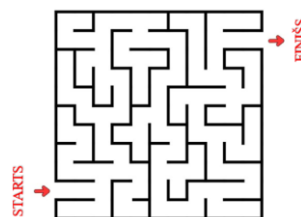
5.1. Otrpus žogam

- 🎯 Vecāku un bērnu **uzdevums** ir iziet labirintu.
1. Bērns stāv pie starta līnijas un dod norādes, kur vecākam jāiet vadoties pēc labirinta kartes, piemēram – divi soļi uz priekšu, pagriezies pa labi, pa kreisi.
 2. Izejot no labirinta vecāks dod ziņu bērnam “Aiziet cāli” , un tad labirintu sāk iet bērns.
 3. Bērna uzdevums ir pa ceļam savākt visus puzzles gabaliņus. Kad bērns puzzles gabaliņus ir savācis un labirintu izgājis, tad kopā ar vecāku saliek puzzle.

Puzzles gabaliņu skaits atkarīgs no bērna vecuma.

! Rezultāts mērīts ar uzdevuma veikšanas laiku sekundēs.

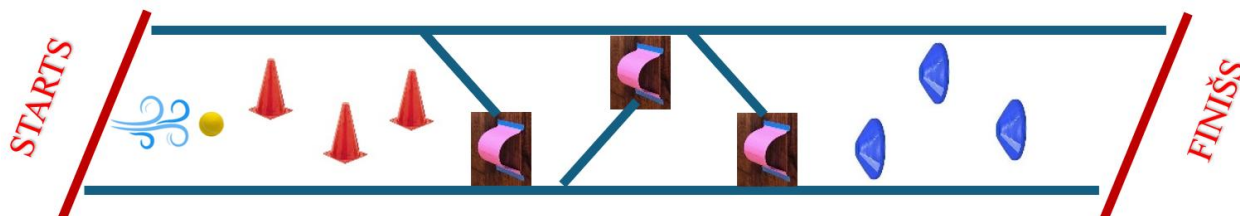
🏆 Uzvar komanda, kura visātrāk ir veikusi uzdevumu.





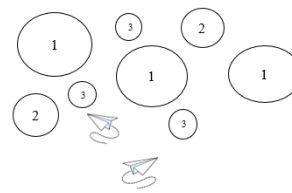
5.2. Olu rallijs

- Uzdevums** ir ar iedotā inventāra vērēšanu aizvēzēt bumbiņu cauri šķēršļiem.
1. No sākuma divas bumbiņas reizē aizvēzē vecāks, tad skrien līdz bērnam un nodod vērēšanas paliktni un bumbiņas.
 2. Tad uzdevumu izpilda tieši tā pat bērns.
- Rezultāts mērīts ar uzdevuma veikšanas laiku sekundēs.
- Uzvar tā komanda, kura ātrāk veikusi uzdevumu.



5.3. Kur ir mana lidmašīna?

- Uzdevums** ir iemest 10 papīra lidmašīnas dažāda lieluma mērķos.
1. Vecāks un bērns nostājas pie līnijas. Bērnu līnija ir dzeltenā krāsā 2 metru attālumā no mērķa, vecāku līnija sarkanā ir krāsā 3 metru attālumā no mērķa.
 2. Katra komanda met 10 papīra lidmašīnas dažāda lieluma apļos. Par trāpījumu vislielākajā aplī komanda saņem 1 punktu, vidējā – 2 punktus un mazākajā – 3 punktus.
 3. Pirmo metienu izpilda bērns, otro vecāks, trešo atkal bērns utt..
- Rezultāts mērīts punktos, kurus komanda iegūst veiksmīgi trāpot apļos.
- Uzvar komanda, kurai pēc 10 metieniem ir visvairāk punktu.

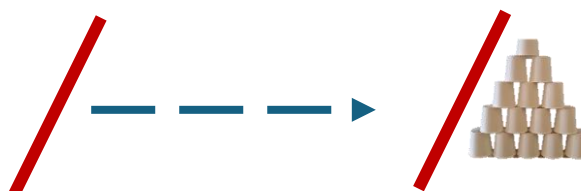


5.4. Lieldienu Ēģiptes piramīda

- Uzdevums** ir 1 minūtes laikā ar 21 glāzēm izveidot pēc iespējas augstāko un lielāko piramīdu.
1. Vecāks un bērns nostājas pie starta līnijas.
 2. Pēc starta signāla, ņemot līdz vienu glāzi, no sākuma bērns un tad vecāks pa vienam skrien līdz pretī esošajam solam, uz kura veido piramīdu no glāzēm liekot vienu uz otru.
 3. Ja piramīda sabruka, tad to jāveido no jaunā.
 4. Par piramīdas 1.stāva katru “ķieģelīti-glāzi” komanda saņem 1 punktu, par 2.stāva “ķieģelīti-glāzi” – 2 punktus, 3.stāva – 3 punktus, 4.stāva – 4 punktus, 5.stāva – 5 punktus, 6.stāva – 6 punktus.

Rezultāts mērīts punktos, kurus komanda iegūst atbilstoši piramīdas augstumam un lielumam.

Uzvar komanda, kura izveidos augstāko un lielāko piramīdu, saskaitot punktus atbilstoši glāžu skaitam katrā stāvā.





5.5. Olu šķirošana

- 🎯 **Uzdevums** ir 1 minūtes laikā, taustot ar rokām, maisā pareizi atrast uz bildes radīto priekšmetu.
1. Maisā ielikti 10 dažādi priekšmeti, kuri arī uzzīmēti uz papīra lapām. Bērns un vecāks apsēžas viens pretī otram – bērns pie maisa, bet vecāks pie lapām ar bildēm.
 2. Pēc starta signāla vecāks parāda priekšmeta bildi un bērna uzdevums ir neskatoties, bet taustot ar rokām maisā atrast, izvilkt un parādīt atbilstošu priekšmetu.
 3. Ja priekšmets ir pareizs, tad komanda saņem 1 punktu, mainās ar lomām un sāk meklēt nākošo priekšmetu.
 4. Ja priekšmets ir nepareizs, tad dalībniekam ir jāturpina meklēt rādīto uz lapas priekšmetu.

! Rezultāts mērīts punktos pēc pareizi atrastiem priekšmetiem.

🏆 Uzvar komanda, kura atrādīs vairāk priekšmetu.



5.6. Šķēršļu josla “Olimpa iekarošana”

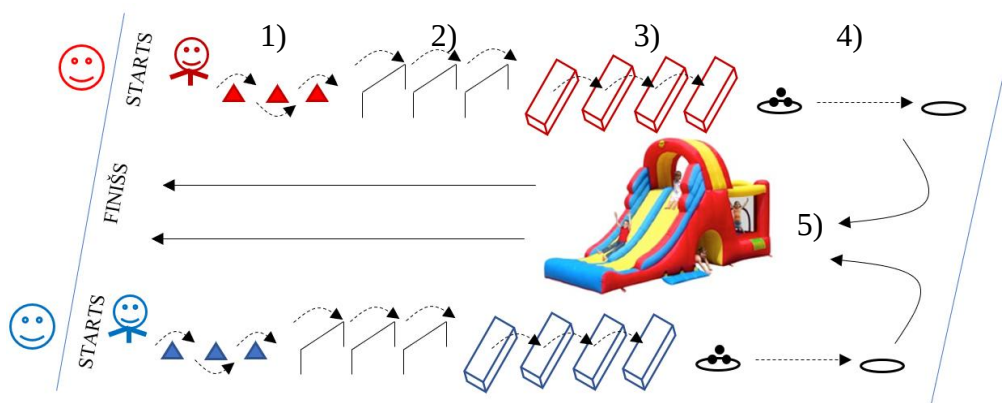
- 🎯 **Uzdevums** ir veikt šķēršļu joslu pēc iespējas ātrāk.
1. Pēc starta signāla bērns veic šķēršļu pārvarēšanu nesot olu karotē, bet vecāks skrien blakus, atbalstot un palīdzot viņam. Ja ola ir izkritusi no karotes, to jāatgriež un jāatsāk skrējieni tas vietas, kur ola izkrita.
 2. Pēc šķēršļu joslas veikšanas, bērns atdod karoti ar olu vecākam. Līdz finišam bērns skrien pārvarot piepūšamo atrakciju, bet vecāks skrien pa taisno līdz finišam, kur sagaida bērnu.
 3. Kad bērns finišēja un ar plaukstas sitienu nodeva stafeti, šķēršļu joslu sāk veikt vecāks, bet bērns gaida viņu pie finiša. Vecāks pēc ceturrtā šķēršļu joslas uzdevuma veikšanas, skrien pa taisno līdz finišam.

Šķēršļu joslas **uzdevumi**:

- 1) Skriet līkloču apkārt konusi.
- 2) Pārlēkt vai pārkāpt pārī 3 barjerām.
- 3) Skriet pa “sitienu vairogiem”.
- 4) Pārnest 3 bumbiņas (pa vienam) no vienā vingrošanas apļa uz otru (pieaugušais savā skrējienā pārnes tās atpakaļ).
- 5) Bērns pārvar piepūšamo atrakciju, bet pieaugušais skrien pa taisno līdz finišam.

! Rezultātu skaita ar laiku sekundēs, kuru veic komanda no starta līdz finišam.

🏆 Uzvar komanda, kura ātrāk izpildīs uzdevumu.





6. Dalības maksa

- 6.1. Dalības maksa svētkos vienai komandai no vienas ģimenes (2 cilvēki) **25,- EUR**.
- 6.2. Dalības apmaksu jāveic ar pārskaitījumu uz Biedrības "Čin-Gu" kontu, norādot komandas dalībnieku vārdus, uzvārdus un/vai komandas nosaukumu.
- 6.3. Klubiem vai dalībniekiem, kuriem nepieciešams izrakstīt rēķinu, lūgums sūtīt nepieciešamo informāciju uz e-pastu tigerenusvetki@gmail.com.
- 6.4. Rekvizīti:
- Nosaukums** Biedrība „Čin-Gu”
- Reģ. Nr.** 40008104389
- Jur.adrese** Viestura prospekts 1-4, LV-1005, Rīga
- Banka** Swedbanka
- Bankas konts** LV10HABA0551025016719
- SWIFT kods** HABALV22

7. Tiesāšana

- 7.1. Tiesneši stacijās tiks norīkoti ar organizēšanas komiteju. Pieteikties tiesāšanai var rakstot uz e-pastu tigerenusvetki@gmail.com vai rakstot WhatsApp t. 26469257, norādot savu vārdu, uzvārdu, organizācijas nosaukumu un vēlamu pozīciju – tiesnesis stacijā (nosaukums), protokolists vai cita pozīcija.
- 7.2. Pirms pasākuma visiem tiesnešiem jāapmeklē organizatorisko semināru, kurā tiks paskaidroti viņa uzdevumi, pienākumi, drošības noteikumi un pasākuma gaita.
- 7.3. Tiesnešiem jābūt pasākuma vietā vismaz 1 stundu pirms dalībnieku reģistrācijas sākuma.

8. Apbalvošana

- 8.1. Katrs dalībnieks saņems Lieldienas dāvanu par dalību.
- 8.2. Par 1., 2. un divām 3.vietām kopvērtējumā dalībnieki tiks apbalvoti ar balvām, medaļām un diplomiem. Ja dalībniekiem ir vienāds punktu skaits, tad vērtē labāku rezultātu šķēršļu joslā.
- 8.3. Pēc rezultātu kopvērtējuma ar kausu un diplomiem tiks apbalvoti labāki klubi.

9. Pieteikums dalībai

Aizpildīto pieteikumu jāiesniedz līdz 2025.gada **29.aprīlim** pa e-pastu: tigerenusvetki@gmail.com.

Nolikumu sastādīja Sergejs Saulīte

2025. gada 08.aprīlis

Laipni lūdzam!!!

