

Rīgas Stradiņa universitātes
fizisko aktivitāšu konkurss “RSU sporto”

NOLIKUMS

Jau septīto reizi visā Latvijā no 28. maija līdz 3. jūnijam starptautiskā projekta “NowWeMOVE” ietvaros norisināsies Latvijas Veselības nedēļa 2018. Šo nedēļu jeb MOVE Week organizē Latvijas Tautas sporta asociācija sadarbībā ar Starptautisko Sporta un Kultūras asociāciju (ISCA). Šis ir ikgadējs Eiropas mēroga pasākums, kura mērķis ir popularizēt veselīgu dzīvesveidu un iesaistīt pēc iespējas vairāk cilvēku sportiskās, veselīgās un fiziskās aktivitātēs, un globālais mērķis ir līdz 2020. gadam iesaistīt fiziskās aktivitātēs 100 miljonus Eiropas iedzīvotāju.

Veselības nedēļai veltītie pasākumi norisinās vairākās Eiropas valstīs vienlaicīgi, tajā skaitā arī Latvijā. 2017. gadā MOVE Week piedalījās 38 valstis, tostarp arī Latvija, kur dalībnieku skaits pārsniedza 56 tūkstošus..

*Rīgas Stradiņa universitāte (turpmāk - RSU) atbalsta Veselības nedēļai veltītos pasākumus ar fizisko aktivitāšu konkursu “RSU sporto” (turpmāk – Konkurss) visā Latvijā **no 28. maija līdz 03. jūnijam.***

1. Konkursa mērķis:

- 1.1. Popularizēt veselīgu dzīvesveidu;
- 1.2. Iesaistīt pēc iespējas vairāk cilvēku sportiskās, veselīgās un fiziskās aktivitātēs;
- 1.3. Veicināt docētāju, studentu un absolventu sadarbību iedzīvotāju iesaistīšanā fiziskajās aktivitātēs;
- 1.4. Iepazīstināt docētājus, studentus, absolventus un citus interesentus ar jaunākajām tehnoloģijām fiziskās aktivitātes kontrolei un izvērtēšanai;
- 1.5. Atbalstīt veselības sporta un amatieru sporta aktivitātes.

2. Dalībnieki:

- 2.1. Konkurssā var piedalīties visas personas neatkarīgi no vecuma, dzimuma un sportiskās sagatavotības;
- 2.2. Konkursa dalībnieki paši uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli un spēju veikt attiecīgo slodzi.

3. Konkursa vadība:

- 3.1. Konkursu koordinē RSU - Sabiedrības veselības un sociālās labklājības fakultātes Sporta un uztura katedra sadarbībā ar Sporta klubu, Sabiedrisko attiecību nodaļu, Studējošo pašpārvaldi, Tālākizglītības fakultāti, studiju programmām “Veselības sporta speciālists”, “Veselības sports” un citām RSU struktūrvienībām un studiju programmām.
- 3.2. Konkursa kontaktpersona ir **Voldemārs Arnis**, Voldemars.Arnis@rsu.lv, tālr. 29517305.
- 3.3. Informācija par Konkursa dalībniekiem un aktivitātēm ir pieejama un tiks atainota RSU mājaslapā un starptautiskajā veselības nedēļas interneta vietnē www.moveweek.eu.

4. Vērtēšana un apbalvošana:

- 4.1. Katrā no piecām šajā nolikumā norādīto aktivitāšu nominācijām ar dažādām balvām tiks apbalvotas trīs aktīvākās sievietes un trīs aktīvākie vīrieši (t.i., kopā 30 (trīsdesmit) godalgotas vietas).
- 4.2. Rezultātus izvērtē Konkursa vadība un apbalvo atbilstoši šī nolikuma nosacījumiem.

5. Konkursā realizējamās aktivitātes:

5.1. Aerobās aktivitātes:

- 5.1.1. aktīvākie soļotāji un skrējēji** (pēc veiktajiem kilometriem nedēļas laikā, kurus uzskaita tehnoloģijas ar GPS – aplikācijas “Endomondo”, “Polar Beat” u.c., pulsometri ar GPS, skrejceļu programmatūra). Dalībniekiem, kuri pretendē uz godalgotām vietām, veiktie kilometri jāuzskaita “Endomondo” aplikācijā. **Adrese internetā:** <https://www.endomondo.com/challenges/36921509>.
- 5.1.2. aktīvākie riteņbraucēji** (pēc veiktajiem kilometriem nedēļas laikā, kurus uzskaita tehnoloģijas ar GPS vai velodatori). Dalībniekiem, kuri pretendē uz godalgotām vietām, veiktie kilometri jāuzskaita “Endomondo” aplikācijā. **Adrese internetā:** <https://www.endomondo.com/challenges/36921111>

5.2. Kaloriju dedzināšanas aktivitāte:

- 5.2.1. aktīvākie dažādu fizisko aktivitāšu veicēji** (pēc patērētajām kalorijām nedēļas laikā, kuras uzskaita dažādas tehnoloģijas). Dalībniekiem, kuri pretendē uz godalgotām vietām, patērētās kalorijas jāuzskaita “Endomondo” aplikācijā. **Adrese internetā:** <https://www.endomondo.com/challenges/36921185>

Būtiski pie 5.1. – 5.2.punktiem par aplikāciju “Endomondo”:

- Konkursa vadība nodrošina konkursa dalībnieku un viņu veikto aktivitāšu uzskaiti visas nedēļas garumā sekojošā veidā, izmantojot aplikāciju “Endomondo”;
- Aplikāciju “Endomondo” iespējams individuāli katram attiecīgās aktivitātes veicējam lejuplādēt aplikāciju veikalā, kura nosaukums attiecībā no mobilā telefona ražotāja un modeļa var atšķirties, piemēram “app store”, “play veikals” “google app store”.
- Aplikācijā ir jāreģistrējas - jāizveido savs konts. To var izdarīt gan mobilajā telefonā, gan datorā. Adrese internetā - endomondo.com Tad jāreģistrējas RSU izaicinājumos:
 - RSU Latvijas veselības nedēļas izaicinājums **soļotājiem un skrējējiem** – adrese internetā: <https://www.endomondo.com/challenges/36921509>;
 - RSU Latvijas veselības nedēļas izaicinājums **riteņbraucējiem** – adrese internetā: <https://www.endomondo.com/challenges/36921111>;
 - RSU Latvijas veselības nedēļas **kaloriju dedzināšanas izaicinājums** – adrese internetā: <https://www.endomondo.com/challenges/36921185>.
- Dalībniekiem, kuri nepretendē uz godalgotajām vietām Nolikuma 6.1. – 6.2. punktos norādītajās aktivitātēs, bet vēlas atbalstīt Veselības nedēļu, ar citām tehnoloģijām uzskaitītos (*piem., velodatori u.c. aplikācijas*) rādījumus ir jāsūta elektroniski uz e-pasta adresi: konkurss@rsu.lv

5.3. Spēka un spēka izturības aktivitāte

Šajā aktivitātē ietilpst **svara stieņu, svara bumbu, hantļu celšana un vingrinājumi uz spēka trenāžieriem** (pēc paceltajām tonnām, piemēram, vilkme stājā 100 kg x 10 reizes = 1000 kg, svara stieņa spiešana guļus 70 kg x 10 reizes = 700kg, svara bumbu raušana 24 kg x 50 reizes = 1200 kg, vingrinājumi bloku trenāžieros 40 kg x 15 reizes = 600 kg).

Katram Konkursa dalībniekam jāatsūta kopējais tonnu skaits nedēļā elektroniski **līdz 5. jūnijam** e-pastā uz e-pasta adresi: konkurss@rsu.lv.

Desmit dalībniekiem ar lielāko nedēļas tonnāžu, kuri pretendē uz godalgotām vietām, **7. jūnijā no plkst. 16.00 līdz plkst. 19.00 ir jāpiedalās** klātienē spēka izturības sacensībās RSU Sporta klubā atspiešanās balstā guļus, pievilksnās kārienā un pietupienos ar svaru, kas atbilst dalībnieka ķermeņa masai.

Godalgotas vietas tiks noteiktas pēc kopējā šo trīs vingrinājumu atkārtojumu skaita.

5.4. Sporta nodarbību vadīšanas aktivitāte

Šī aktivitāte domāta **gan āra, gan iekštelpu sporta** nodarbību aktīvākajiem vadītājiem;

Šeit ietilpst visas Latvijā konkrētās nedēļas **no 28.05. līdz 03.06.** laikā novadītās nodarbības – gan āra, gan iekštelpu.

Šajā aktivitātē aktīvākos vadītājus Konkursa vadība vērtē pēc sekojošas formulas: “cilvēknodarbības jeb nodarbību skaits x cilvēki”.

Nodarbību vadītājiem ir jāiesniedz ieskanētas nodarbību lapas **līdz 7. jūnijam** ar organizētās nodarbības datumu, nodarbības vietu (norādot adresi un to vai šī ir āra vai iekštelpu nodarbība), tās norises laiku un nodarbības dalībnieku parakstiem (bez to atšifrējumiem), elektroniski uz e-pasta adresi: konkurss@rsu.lv.

2018. gada 15. maijā

Sporta un uztura katedra vadītājs

Voldemārs Arnis

Sporta kluba vadītāja

Laura Ritova