

RTU DARBINIEKU AKTĪVĀS ATPŪTAS FESTIVĀLS 2018

NOLIKUMS

I MĒRĶIS

1. Sniegt iespēju visiem kolēģiem, neatkarīgi no vecuma un fiziskās sagatavotības, labāk iepazīt vienu otru ārpus ierastās darba vides, kopīgi atpūšoties un piedaloties dažādās izklaidējošās un sportiskās aktivitātēs.
2. Stiprināt RTU komandas garu un lojalitāti.
3. Popularizēt RTU darbinieku vidū aktīvās atpūtas iespējas un veselīgu dzīvesveidu.

II VIETA UN LAIKS

- 2.1. Festivāls notiks Rīgas Tehniskās universitātes Semināru, sporta un atpūtas bāzē «Ronīši», Klapkalnciemā, Engures novadā.
- 2.2. Festivāla atklāšana 2018. gada 26. maijā plkst. 11.00.
- 2.3. Dalībnieki elektroniskās pieteikuma anketas var aizpildīt un iesniegt līdz 2018. gada 22. maijam plkst. 23.59.

III ORGANIZATORI

- 3.1. RTU Sporta centrs sadarbībā ar RTU Sabiedrisko attiecību departamenta Iekšējās komunikācijas nodaļu un citu struktūrvienību brīvprātīgajiem pārstāvjiem.
- 3.2. Kolēģu sniegumu uzraudzīs un vērtēs žūrijas kolēģija RTU Sporta centra direktora Egonā Lavendeļa vadībā.

IV DALĪBNIKU UN KOMANDAS

- 4.1. Aktīvās atpūtas festivālā piedalīties aicināti visi RTU darbinieki, viņu ģimenes locekļi un dzīvesbiedri.
- 4.3. Festivāla programmā iekļautas gan individuāli, gan komandās veicamas aktivitātes. Katra dalībnieka individuālie sasniegumi nodrošinās papildus punktus komandai, kuru viņš pārstāv.
- 4.4. Mazākās RTU struktūrvienības aicinātas veidot apvienotas komandas.
- 4.5. Pieteikties var arī viens dalībnieks vai daži kolēģi no vienas struktūrvienības bez komandas. Organizatori apkopos individuālos pieteikumus un palīdzēs atrast komandu uzdevumu veikšanai.
- 4.6. Dalībniekiem un komandām jāpiesakās, aizpildot elektronisko pieteikumu formu: <https://ej.uz/rtufestivals2018>
- 4.7. Dalībniekiem nepieciešams ērts, aktīvai atpūtai brīvā dabā piemērots apģērbs un apavi.
- 4.8. Katrs dalībnieks pats uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli un spējām. Vecāki festivāla laikā uzņemas atbildību par saviem bērniem.
- 4.9. Festivāla norise tiks fotografēta un filmēta, un materiāli var tikt publicēti interneta vietnēs – RTU un RTU Sporta centra mājaslapā, *ORTUS*, *Facebook*, *YouTube*, *Instagram* un *Flickr*.

V DALĪBAS MAKSA

5.1. Dalības maksa par katru dalībnieku, kurš ierakstīts pieteikumā un piedalās sacensībās, ir EUR 1.00 (viens eiro).

5.2. Dalības maksa jāpārskaita uz RTU Sporta centra (šifrs 01020) M1 līdzekļiem līdz 2018. gada 23. maijam.

5.2. Dalības maksā ir iekļauti visi aktivitātēm nepieciešamie materiāli un inventārs, kā arī divas ēdienreizes - pusdienas un vakariņas. Dalībniekiem bez maksas iespēju robežās tiks nodrošināts dzeramais ūdens.

5.3. Festivāla laikā dalībniekiem būs iespēja iegādāties atspirdzinošus dzērienus un uzkodas, tāpēc dalībnieki aicināti ņemt līdzi skaidru naudu.

VI FESTIVĀLA PROGRAMMA

2018. gada 26. maijs

Komandu un individuālās aktivitātes

Aktivitāšu apraksti atrodami šī nolikuma pielikumā

Plkst.	Aktivitāte
11.00 – 11.15	Festivāla atklāšanas parāde
11.15 – 11.30	Komandu kapteiņu sacensības
11.30 – 15.00	Čiekuru lasīšana ar kāju pirkstiem
11.30 – 15.00	Novuss
11.30 – 17.00	Foto orientēšanās
11.30 – 17.00	Lēcieni ar lecamauklu
11.30 – 17.30	Volejbols
11.30 – 18.00	Aktivitātes bērniem
12.00 – 15.00	Galda spēles – puzzles
12.00 – 17.00	Basketbola metieni
12.30 – 17.30	Tautas bumba
14.00 – 18.50	Izmēģinājumu poligons
15.00 – 15.45	Pusdienas
15.45 – 17.30	Plankings
15.45 – 17.30	Šautriņu mešana
15.45 – 17.30	Komandas gara pārbaude
16.00 – 18.50	Veselības stacija

17.30 – 18.00	Komandas stafete «Universālais inženieris»
19.00	Vakariņas un apbalvošana
20.30	Neformāla ballīte un viktorīna

2018. gada 27. maijs

Aktīvā atpūta pludmalē

Plkst.	Aktivitāte
10.00	Rīta rosme
10.30	Brokastis
11.15 – 14.00	Petanka
11.15 – 14.00	Kubb
11.15 – 14.00	Frisbijs
11.15 – 14.00	Krokets
11.15 – 14.00	Smilšu skulptūru būvēšana

27. maijā visas minētās aktivitātes, izņemot brokastis un rīta rosmi, norisināsies pludmalē.

Papildus organizētām aktivitātēm dalībniekiem ir iespēja izmantot sporta laukumu volejbola un basketbola spēlēšanai. Bumbas tiks nodrošinātas. Makšķernieki var doties uz netālu esošo Kaņiera ezeru, pastaigu entuziasti - izvēlēties sev tīkamu pārgājiena maršrutu. «Ronīšos» ir iespējams izīrēt velosipēdus, pieejams ir bērnu rotaļu laukums un āra treniņi.

VII VĒRTĒŠANA

7.1. Par katru uzvaru komanda iegūst tik punktu, cik komandas piedalās konkrētajā aktivitātē, otrā vieta iegūst par vienu punktu mazāk utt. Ja komanda aktivitātē nepiedalās, tā neiegūst punktus.

7.2. Par dalību individuālajās aktivitātēs komanda iegūst punktus. Atkarībā no aktivitātes veida, kopvērtējumā ieskaita 2 – 5 labākos individuālos rezultātus. Komandu punktus aprēķina pēc 7.1. punktā aprakstītā principa. Individuālās veiklības uzdevumos vērtē 5 labākos rezultātus, novusā – 1 labāko rezultātu, prāta spēlēs – 3 labākos rezultātus, šautriņās – 5 labākos rezultātus, basketbola metienos – 3 labākos rezultātus, lēkšanā ar lecamauklu – 3 labākos rezultātus.

7.3. Uzvarētājus komandu ieskaitē nosaka pēc visvairāk iegūtajiem punktiem. Visām komandām paziņo viņu iegūto vietu.

7.4. Otrās dienas aktivitātēs nav paredzēta vērtēšana.

7.5. Festivāla organizatori var mainīt nolikumu atkarībā no laika apstākļiem un dalībnieku skaita.

7.6. Festivāla rezultāti tiks publicēti RTU Sporta centra mājaslapā un ORTUS ziņu sadaļā.

VIII APBALVOŠANA

8.1. Festivāla pirmajā dienā apbalvos visus dalībniekus, kas būs sasnieguši labākos rezultātus individuālajās un komandu aktivitātēs. Uzvarētāju kausu iegūs komanda, kas kopvērtējumā būs ieguvusi visvairāk punktu.

8.2. Festivāla laikā žūrija atsevišķi vērtēs komandas vienotību, spēju sadarboties, asprātību utt. un piešķirs īpašas balvas arī speciālās nominācijās, piemēram, «Atraktīvākā komanda»; «Radošākā komanda»; «Sportiskākā ģimene» u.c.

8.3. Apbalvošanas ceremonija notiks vakariņu laikā.

8.4. Pēc vakariņām un apbalvošanas dalībnieki varēs piedalīties viktorīnā par sportu, aktīvo atpūtu, RTU vēsturi un dažādiem faktiem par Latviju, kā arī neformālā ballītē ar mūziku, dejām utt.

IX PROTESTI

Ja komanda ir pārliecināta, ka NOLIKUMA neievērošanas gadījumā tiek pārkāptas komandas intereses un tiek ietekmēts aktivitātes rezultāts, un tā neatzīst galīgo rezultātu, tai ir tiesības iesniegt rakstisku PROTESTU (sīks notikuma izklāsts pēc aktivitātes) festivāla žūrijas vadītājam. Žūrijas vadītājam PROTESTS ir jāizskata 2 stundu laikā un jāpieņem lēmums par PROTESTA prasību atbalstīšanu vai noraidīšanu.

X NAKTSMĪTNES

10.1. Komandas 26. maijā var izmantot vecā tipa mājiņas bez maksas, lai pārgērbtos un uzglabātu personīgās mantas. Lūgums mājiņas pēc tam atstāt tīras un kārtīgas.

10.2. A, B un C tipa mājiņas pasākuma dalībniekiem nakšņošanai būs pieejamas, sākot no 26. maija pēcpusdienas. Mājiņu cenrādis – A 45.00 EUR; B 45.00 EUR; C 34.00 EUR.

10.3. Izdevumus par naktsmītņu izmantošanu veic pasākuma dalībnieki vai viņu pārstāvētās struktūrvienības.

10.4. Vietu skaits nakšņošanai RTU Semināru, sporta un atpūtas bāzes «Ronīši» komfortablajās mājiņās ir ierobežots (līdz 120 cilvēkiem).

10.5. Lai rezervētu naktsmītņi, dalībniekiem līdz 2018. gada 20. maijam jāsaņem ar RTU Semināru, sporta un atpūtas bāzes «Ronīši» vadītāju Ivetu Sveržicku (e-pasts: Iveta.Sverzicka@rtu.lv), norādot nepieciešamo vietu skaitu. Mājiņu tipi tiks sadalīti proporcionāli komandām, kuras būs pieprasījušas naktsmītnes. Rezervācijas apstiprinājumu un rēķinu dalībnieki saņems elektroniski e-pastā līdz 23. maijam. Samaksa jāveic līdz 25. maijam.

**RTU Sporta centra direktors
Egons Lavendelis**

RTU DARBINIEKU AKTĪVĀS ATPŪTAS FESTIVĀLS 2018 AKTIVITĀŠU APRAKSTI

FESTIVĀLA PIRMĀS DIENAS AKTIVITĀTES

Atklāšanas parāde (visi dalībnieki)

Komandām ir iespēja nopelnīt papildus 10 punktus kopvērtējuma ieskaitē, ja komandas sastāvā būs un parādē piedalīsies attiecīgās struktūrvienības vadītājs (prorektors, fakultātes dekāns, departamenta direktors u. tml.). Apvienotajām komandām papildus punkti tiek piešķirti, ja piedalās vismaz vienas struktūrvienības vadītājs. Dalībniekiem pirms parādes jāizdomā savai komandai nosaukums. Vadītājiem parādē būs jāiepazīstina festivāla dalībnieki ar savu komandu.

Komandu kapteiņu sacensības (1 dalībnieks)

Kapteinis var būt jebkurš attiecīgās struktūrvienības vadītāja vai komandas izvirzīts dalībnieks. Ar veicamo uzdevumu kapteiņi varēs iepazīties festivāla dienā.

Komandu aktivitātes

Volejbols (4 vīrieši + 2 sievietes)

Apakšgrupu spēles norisināsies ar noteiktu laika limitu, setam atvēlot 7 minūtes. Pusfināla un fināla spēles norisināsies vienu setu līdz 15 punktiem ar 2 punktu pārsvaru. Komandā jābūt 6 dalībniekiem, no kuriem vismaz divas ir sievietes.

Tautas bumba (3 vīrieši + 2 sievietes)

Spēle tiks spēlēta ar mīksto bumbu un notiks uz laiku – ne ilgāk kā 7 minūtes. Neizšķirta rezultāta gadījumā notiks kapteiņu sacensība. Komandā jābūt 5 dalībniekiem, no kuriem vismaz divas ir sievietes.

Komandas gara pārbaude (3 vīrieši + 1 sieviete)

Komanda saņems uzdevumu, kas jāveic noteiktā laikā, izmantojot iedotos materiālus. Uzvarēs tas, kurš uzdevumu veicis visprecīzāk, ievērojot visus ierobežojumus un uzdevuma prasības. Komandā jābūt 4 dalībniekiem, no kuriem vismaz viena ir sieviete.

Komandas stafete «Universālais inženieris» (3 vīrieši + 2 sievietes)

Stafete sastāvēs no pieciem dažādiem individuāliem uzdevumiem un viena visai komandai kopīgi pildāma beigu uzdevuma. Katram dalībniekam jāveic viens uzdevums. Nākamais komandas dalībnieks varēs uzsākt savu uzdevumu tikai tad, kad iepriekšējais ir pabeidzis savu. Stafetes noslēguma posmā uzdevums būs jāveic visai komandai kopā, attiecīgi, tad, kad visi dalībnieki būs izpildījuši individuālos uzdevumus. Ar veicamajiem stafetes uzdevumiem komandas dalībnieki varēs iepazīties festivāla dienā. Komandā jābūt 5 dalībniekiem, no kuriem vismaz divas ir sievietes.

Foto orientēšanās (3 vīrieši + 1 sieviete)

Komandai, attiecīgi sev ērtā festivāla programmas laika intervālā, jāsameklē attēlos redzami objekti un vienam komandas dalībniekam tie jānofotografē tā, lai fotogrāfija ir pēc iespēja līdzīga dotajam attēlam un tajā ir redzami 3 no komandas dalībniekiem. Visām fotogrāfijām ir jāatrodas vienā telefonā, kuru finišējot komanda uzrāda žūrijai. Par katru atrasto objektu komanda iegūst 1 punktu. Gadījumā, ja punktu skaits vairākām komandām ir vienāds, tad vērā tiek ņemts distances kopējais veiktais laiks, attiecīgi augstāku vietu ieņemot komandai, kura ātrāk veikusi uzdevumu. Maksimālais uzdevuma veikšanas laiks ir 1 stunda. Komandā jābūt 4 dalībniekiem, no kuriem vismaz viena ir sieviete.

Novuss (2 dalībnieki)

Novuss tiek spēlēts pāros - divi pret divi. Kopvērtējumā tiek ņemts labākā pāra rezultāts no katras komandas. Par katru sieviešu kārtas dalībnieci komandai kopvērtējumā tiek pielikts viens punkts. Atkarībā no pieteikušos pāru skaita tiek izspēlēts apļa turnīrs vai arī grupu turnīri un izslēgšanas spēles. No katras komandas var piedalīties ne vairāk kā 3 spēlētāju pāri.

Individuālās aktivitātes

Individuālajās aktivitātēs nav ierobežots dalībnieku skaits. Tajās var piedalīties ikviens komandas dalībnieks vienu vai vairākas reizes.

Basketbola metieni

Metieni tiek izpildīti no 6 dažādām atzīmētām vietām, katrā vietā var izpildīt 2 metienus (kopā attiecīgi 12 metieni) - 3 punktu līnijas abās groza pusēs, soda metiena līnija, 3 punktu līnijas vidus, pustālie metieni no abām groza diagonālēm. Par sekmīgi realizētiem metieniem no 3 punktu līnijas, dalībnieks saņem 2 punktus, savukārt par pustālajiem un soda metieniem - 1 punktu.

Čiekuru lasīšana ar kāju pirkstiem

Uzdevums ar laika uzskaiti. Ierobežotā laukumā 1x1 m atrodas 30 čiekuri. Katram dalībniekam tiek iedots trauks čiekuru lasīšanai, kurš atrodas ārpus laukuma. Dalībnieka uzdevums ir ar kāju pirkstiem salasīt traukā visus čiekurus pēc iespējas ātrāk.

Plankings

Uzdevums ar laika uzskaiti. Uzvar tas, kurš ilgāk var noturēties *plankinga* pozīcijā.

Puzles

Uzdevums ar laika uzskaiti. Uzvar tas, kurš visātrāk saliek puzli.

Lēcieni ar lecamauklu

Uzvarētājus nosaka pēc izpildīto lēcienu skaita vienas minūtes laikā. Uzvar tas, kurš izpildījis visvairāk lēcienus.

Šautriņu mešana

Katrs dalībnieks met trīs reizes pa trim šautriņām. Dalībnieka rezultāts ir punktu summa pa visiem trim mēģinājumiem.

Izmēģinājumu poligons

Iespēja piedalīties un izmēģināt jaunas sportiskas aktivitātes.

Veselības stacija

Fiziskā veselības, sporta medicīnas un rehabilitācijas centra «Sporta laboratorija» (*sportlab.lv*) speciālistu konsultācijas, padomi un fiziskās slodzes testi.

Viktorīna

Viktorīnā piedalās komandas. Optimālais dalībnieku skaits komandā ir četri līdz astoņi cilvēki, līdz ar to lielākās struktūrvienību komandas var sadalīties vairākās mazās komandās. Dalībniekiem tiek uzdoti dažādi jautājumi par sportu, aktīvu atpūtu, RTU vēsturi un citām tēmām. Katra jautājuma atbildēšanai ir ierobežots laiks. Viktorīna sastāv no vairākām kārtām. Atbildes iesniedz rakstiski pēc katras kārtas. Uzvar tā komanda, kas ir pareizi atbildējusi uz visvairāk jautājumiem. Viktorīnas rezultāti tiek vērtēti atsevišķi un neiespaido komandu kopvērtējuma rezultātus.

Aktivitātes bērniem

Festivāla pirmajā dienā arī bērniem būs sarūpētas dažādas aktivitātes. Tajās piedalīties varēs pirmsskolas vecuma bērni un jaunākā skolas vecuma bērni (līdz 12 gadiem). Bērniem būs iespēja mēroties spēkiem jautrās stafetēs, spēlēt galda spēles, orientēties un risināt citus interesantus un savam vecumam atbilstošus uzdevumus. Bērni, kuri piedalīsies organizētajās aktivitātēs, saņems aproces, uz kurām būs norādīts viņu vārds un ģimenes locekļu kontaktinformācija. Vecāki tiks lūgti arī norādīt, vai viņu bērnu drīkst bērnus fotografēt un filmēt. Ja vecāki atļauju nedos, foto un video materiāls ar attiecīgo bērnu attēliem netiks publiskots.

Bērni, kuri ir vecāki par 12 gadiem, pirmajā festivāla dienā aicināti pievienoties pieaugušo komandām.

FESTIVĀLA OTRĀS DIENAS AKTIVITĀTES

Petanka

Spēlē piedalās 2 komandas. Jebkurš pirmās komandas spēlētājs met spēles lodi. Lode jāpiemet pēc iespējas tuvāk kašonetam (nelielai koka vai plastmasas lodītei). Jebkurā situācijā nākamo metienu veic tā komanda, kuras lode atrodas tālāk no kašoneta. Komanda metienu sēriju turpina līdz brīdim, kamēr tai izdodas, piemest savu lodi tuvāk kašonetam nekā pretinieka komandai. Pēc tam lodi met pretinieka komanda. Process turpinās līdz situācijai, kad vienai no komandām izbeidzās lodes. Tad pretinieka komanda, izmantojot savā rīcībā esošās lodes, cenšas tās pieraidīt tuvāk kašonetam. Uzvar komanda, kuras mestās lodes atrodas vistuvāk kašonetam.

Spēles noteikumi: <http://petanque.lv/ka-spelet/noteikumi/>

Kubb

Spēlē piedalās 2 komandas. Cilvēku skaits komandā nav ierobežots. Spēli var spēlēt arī viens pret viens sastāvā. Spēles mērķis ir ar koka mietiņu palīdzību nogāzt pretējās komandas bruņiniekus un pēc tam spēles laukuma vidū esošo karali. Katrai komandai ir 5 bruņinieki un 6 koka mietiņi, ar kuru palīdzību apgāzt bruņiniekus. Ja karalis tiek apgāzts pirms tiek apgāzti visi bruņinieki, komanda, kas apgāzusi karali, zaudē.

Spēles noteikumi: <https://www.kubb-spiel.de/en/Kubb-Rules/>

Frisbijs

2 komandas spēli sāk pretējās gala zonās un mēģina dabūt disku otrā gala zonā. Disku ievada spēlē, kad viena komanda veic pārmetienu, piespēlējot to pretinieku komandai. Spēles laikā disku drīkst pārvietot tikai ar piespēlēm, un spēlētājam ar disku jāstāv uz vietas (taču drīkst manevrēt, balstoties uz vienas kājas). Ja komandai izdodas dabūt disku otrā gala zonā, komanda gūst punktu, komandas mainās ar pusēm, un komanda, kura ieguva punktu, veic pārmetienu. Ja piespēle ir neveiksmīga, pārtverta vai noķerta autā, disku iegūst otra komanda, un spēle turpinās. Spēlētāju ar disku jeb metēju spēles laikā sedz aizsargs. Aizsargs no maksimums 3 metriem drīkst skaļi skaitīt līdz 8. Ja metējs neizmet disku pirms sedzējs sāk vārdu «astoņi», tad disks pāriet pretinieku komandai.

Spēles noteikumi:

https://www.dropbox.com/s/yduc49kxv2csgg9/WFDF%20Frisbija%20noteikumi%202008_LV_.pdf

Krokets

Spēle norisinās individuāli vai komandās ar 2 līdz 6 spēlētājiem. Spēles mērķis ir ar pēc iespējas mazāku āmura sitienu skaitu pārvietot savu bumbu cauri noteiktai vārtiņu kombinācijai no starta līdz finiša mietiņam. Spēles gaitā ir iespējams noteikumu robežās traucēt pārējiem spēles dalībniekiem veikt maršrutu. Tādējādi spēlē ir nozīme ne tikai sitienu precizitātei, bet arī taktikai.

Smilšu skulptūru būvēšana

Dalībnieki, izmantojot izdomu un radošu pieeju, jūras krastā veido smilšu skulptūras.