

2019. gada 29. aprīlī.

«RTU DARBINIEKU AKTĪVĀS ATPŪTAS FESTIVĀLS 2019»

NOLIKUMS

I MĒRĶIS

1. Sniegt iespēju visiem kolēģiem, neatkarīgi no vecuma un fiziskās sagatavotības, labāk iepazīt vienam otru ārpus ierastās darba vides, kopīgi atpūšoties un piedaloties dažādās izklaidējošās un sportiskās aktivitātēs.
2. Stiprināt RTU komandas garu un darbinieku 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 2019. gada 8. jūnijā plkst. 10.30. Reģistrācija līdz plkst. 10.15.
- 2.3. Dalībnieki elektroniskās pieteikuma anketas var aizpildīt un iesniegt līdz 2019. gada 3. jūnija plkst. 12.00.

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 Egona Lavendeļa vadībā.

IV DALĪBNIIEKI 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/RTUatputa>.

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 2019. gada 7. jūnijam.

5.2. Dalības maksā ir iekļauti visi aktivitātēm nepieciešamie materiāli un inventārs, kā arī ēdināšana (sestdien - pusdienas, vakariņas un svētdien - brokastis). Pusdienu un vakariņu apmaksai dalībnieki saņems kuponus par noteiktu naudas summu, ko varēs izmantot pēc saviem ieskatiem, iegādājoties ēdienu. Ja šī summa tiks pārsniegta, dalībniekiem būs iespēja pašiem piemaksāt starpību uz vietas ēdinātājiem, norēķinoties ar maksājumu karti vai skaidrā naudā. 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 vai maksājumu karti.

VI FESTIVĀLA PROGRAMMA

2019. gada 8. jūnijs

Komandu un individuālās aktivitātes

Aktivitāšu apraksti atrodami šī nolikuma 1. pielikumā

LAIKS	AKTIVITĀTE
līdz 10.15	<i>Dalībnieku ierašanās un reģistrācija</i>
10.30 - 10.45	<i>Festivāla atklāšanas parāde</i>
10.45 – 11.00	Komandu kapteiņu sacensības

11.00 - 14.00	Izmēģinājuma poligons
12.00 - 15.00	Veselības stacija
11.00 – 17.00	Čiekuru pārnešana ar kāju pirkstiem
11.00 – 17.00	Šautriņu mešana
11.00 – 17.00	Fotoorientēšanās
11.00 – 17.00	Lēcieni ar lecamauklu
11.00 – 17.00	Volejbols
11.00 – 17.30	Aktivitātes bērniem
11.00 – 17.00	Galda spēles – puzzles, sudoku, kāršu šķirošana
11.00 – 17.00	Basketbola metieni
11.00 – 17.00	Šaušana
11.00 – 17.00	Frisbija metieni uz precizitāti
11.00 – 17.00	Smagumu turēšana
12.00 - 13.00	Viktorīna
12:45 – 15.15	<i>Pusdienas</i>
15.30 - 16.30	Vafeļu torņu būvēšana
17.00 – 17.30	Komandas stafete
17.30 - 20.00	<i>Vakariņas</i>
20.00	<i>Apbalvošana</i>
21.30	<i>Neformāla ballīte</i>

* Festivāla laikā no plkst. 11.30 - 19.30 (ar pārtraukumiem, kamēr notiks viktorīna un vafeļu torņu būvēšana) konferenču zālē varēs spēlēt novusu, galda tenisu, dambreti/šahu, kāršu spēles, u.c. Šīs aktivitātes netiks vērtētas un rezultāts neietekmēs komandas kopvērtējumu.

* Pirms festivāla — no 7. maija plkst. 00.01 līdz 6. jūnija plkst. 23.59, tRTU Sporta centrs organizē virtuālu mobilās aplikācijas «Endomondo» izaicinājumu «Mēs ♥ spoRTU&atpūtu», uzskaitot dalībnieku noietos kilometrus. Izaicinājumā var piedalīties jebkurš RTU darbinieku aktīvās atpūtas festivāla dalībnieks, reģistrējoties interneta vietnē ej.uz/izaiciniSpoRTU.

2019. gada 9. jūnijs

Aktīvā atpūta pludmalē un «Ronīšu» teritorijā

LAIKS	AKTIVITĀTE
10.00	Rīta rosme
10.30	Brokastis
11.15 – 14.00	Brīvā laika aktivitātes un atpūta pludmalē un «Ronīšu» teritorijā

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. Arī par dalību individuālajās aktivitātēs komanda iegūst punktus. Individuālās veiklības uzdevumos vērtē 3 labākos rezultātus. Komandu punktus aprēķina pēc 7.1. punktā aprakstītā principa.

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 sporta laukumā pēc vakariņām.

8.4. Pēc vakariņām un apbalvošanas dalībnieki varēs piedalīties 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 8. jūnijā var izmantot vecā tipa mājiņas bez maksas, lai pārgērbtos un uzglabātu personīgās mantas. Nakšņošanai vecā tipa mājiņas pieejamas par 20,00 EUR diennaktī + gultas veļas komplekts pēc nepieciešamības 1 gab. 3,00 EUR. Lūgums mājiņas pēc tam atstāt tīras un kārtīgas.

10.2. A, B un C tipa mājiņas pasākuma dalībniekiem nakšņošanai būs pieejamas, sākot ar 7. jūniju. Mājiņu cenrādis – A 59.00 EUR; B 59.00 EUR; C 45.00 EUR par diennakti.

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» A, B, C tipa mājīņās ir ierobežots (līdz 88 cilvēkiem).

10.5. Lai rezervētu naktsmītni, dalībniekiem līdz 2019. gada 29. maijam jāsazinās ar RTU Semināru, sporta un atpūtas bāzes «Ronīši» vadītāju Ivetu Sveržicku (e-pasts: Iveta.Sverzicka@rtu.lv), norādot nepieciešamo vietu skaitu. Mājīņu tipi tiks sadalīti proporcionāli pieteikto cilvēku skaitam komandās, kuras būs pieprasījušas naktsmītnes. Rezervācijas apstiprinājumu un rēķinu dalībnieki saņems elektroniski e-pastā līdz 3. jūnijam. Samaksa jāveic līdz 6. jūnijam.

RTU Sporta centra direktors

Egons Lavendelis

«RTU DARBINIEKU AKTĪVĀS ATPŪTAS FESTIVĀLS 2019»

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.

Vafeļu torņu būvēšana (3 vīrieši + 1 sieviete)

Komanda saņems materiālus no kuriem noteiktā laikā jāuzbūvē pēc iespējas augstāks vafeļu tornis (komandai ir pieejami šādi materiāli: vafeļu iepakojums, šokolāde, papīra nazītis un mērlente). Uzvarēs tā komanda, kura uzdevumu veikusi 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.

Forientēšanās (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.

Viktorīna (4 dalībnieki)

Dalībniekiem tiek uzdoti dažādi jautājumi par sportu, aktīvu atpūtu, RTU vēsturi un citām tēmām. Viktorīna sastāv no vairākām kārtām un atbildes iesniedz rakstiski pēc katras kārtas. Par katru pareizi atbildi, komanda saņem 1 punktu. Dalībnieku skaits komandā ir četri cilvēki. Atbilžu meklēšanai aizliegts izmantot tehnoloģijas.

Individuālās aktivitātes

Individuālajās aktivitātēs nav ierobežots dalībnieku skaits. Tajās var piedalīties ikviens komandas dalībnieks. Katram dalībniekam ir atļauts veikt katru aktivitāti ne vairāk kā 3 reizes. Ja uz konkrēto aktivitāti ir izveidojusies rinda, priekšroka ir dalībniekiem, kuri ne reizi nav veikuši attiecīgo aktivitāti.

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 pārņemšana ar kāju pirkstiem

Uzdevums ar laika uzskaiti, kura veikšanai ir atvēlēta 1 minūte. Vienā traukā atrodas neierobežots čiekuru skaits un 1 m attālumā atrodas otrs trauks, kurš ir tukšs. Dalībniekam ar kāju pirkstiem no pilnā trauka jāpārnes čiekuri pa vienam uz tukšo trauku. Ja čiekurs pa ceļam nokrīt, tad dalībnieks ņem jaunu čiekuru no pilnā trauka. Pēc laika beigām tiek fiksēts čiekuru skaits, kuri veiksmīgi ir pārnesti uz tukšo trauku.

Smagumu turēšana

Uzdevums ar laika uzskaiti. Uzvar tas, kurš ilgāk var noturēt hanteles pozīcijā ar sānis izstieptām rokām un lejup vērstām plaukstām. Vīriešiem jātur 2 kg smagas hanteles katrā rokā, bet sievietes 1 kg katrā rokā. Dalībnieka laiks tiek fiksēts līdz brīdim, kamēr rokas nolaižās zemāk par norādīto atzīmi.

Galda spēles (puzles, sudoku, kāršu šķirošana)

Dalībnieki veic dažādus individuālos uzdevumus ar laika uzskaiti. Uzvar tas, kurš visātrāk saliek puzli, izšķiro kārtis augošā secībā pēc kārtas, aizpilda sudoku mīklas trūkstošos ciparus. Katra uzdevuma veikšanas laiks tiek vērtēts atsevišķi.

Lēcieni ar lecamauklu atmuguriski

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

Šautriņu mešana

Pēc vispārpieņemtajiem šautriņu mešanas noteikumiem attālums no starta līnijas līdz mērķim ir 2,37 m, mērķa augstums 1,73 m (centrā). Ir aizliegts uzkāpt uz starta līnijas vai to pārkāpt. Izpildot metienu ķermeņa augšdaļu drīkst liekt uz priekšu tādejādi tuvinot roku mērķim.

Katram dalībniekam ir 1 izmēģinājuma metiens ar 3 šautriņām un 3 (3+3+3) ieskaites metieni. Sacensību dalībnieks izmet pirmās 3 šautriņas tiesnesis fiksē rezultātu, šautriņas izņem un sportists met nākamos 3 metienus, kur tiesnesis fiksē rezultātu, šautriņas izņem un sportists met beidzamos 3 metienus, kur tiesnesis fiksē rezultātu un kopsummu.

Šautriņas izkrišana no mērķa, vai netrāpīšana mērķī – tiek uzskatīti par nulle punktiem.

Šaušana

Katrs dalībnieks ar pneimatisko šauteni šauj piecas reizes pa mērķi no noteikta attāluma. Dalībnieka rezultāts ir punktu summa par veiktajiem šāvieniem. Maksimālais skaits vienam dalībniekam ir 3 reizes.

Jaunieši līdz 14 gadu vecumam ar pneimatisko šauteni šauj piecas reizes pa noteiktu mērķi (bundža, čaula u.c.) no noteikta attāluma. Labākajiem pārsteiguma balvas.

Šautuve "Walters" apbalvos ar pārsteiguma balvām 3 labākās sievietes - šāvējas un 3 labākos vīriešus - šāvējus.

Frisbija metieni uz precizitāti

Tiek izpildīti 6 frisbija metieni pa noteiktu, starp kokiem no virvēm veidotu laukumu, kurš sadalīts dažāda lieluma mazākos laukumos. Katrs sadalītais laukums ir noteiktu punktu vērtībā. Attiecīgi veicot sekmīgu metienu pa lielāku laukumu, tiek saņemts 1 punkts, par sekmīgu metienu vidēja izmēra laukumā, tiek saņemti 2 punkti, savukārt par sekmīgu metienu mazākā izmēra laukumā, tiek saņemti 3 punkti.

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 līdzsvara riteņa sacensībās, skriešanas sacensībās, kā arī dažādās versijās pieaugušo aktivitātēs, 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 bērnus drīkst 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

9. jūnijā brīvā laika aktivitātes, izņemot brokastis un rīta rosni, norisināsies pludmalē.

Papildus brīvā laika aktivitātēm pludmalē, 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.

PIRMS FESTIVĀLA ORGANIZĒTĀS AKTIVITĀTES

Endomondo izaicinājums «Mēs ♥ spoRTU&atpūtu»

Virtuālais mobilās aplikācijas «Endomondo» izaicinājums «Mēs ♥ spoRTU&atpūtu», uzskaitot visvairāk noietos kilometrus, sākas 2019. gada 7. maijā plkst. 00.01 un beidzas 6. jūnijā plkst. 23.59.

Izaicinājumā var piedalīties jebkurš RTU darbinieku aktīvās atpūtas festivāla dalībnieks, pirms tam bez maksas reģistrējoties interneta vietnē ej.uz/izaiciniSpoRTU un attiecīgi piekrītot, ka viņu aktivitāšu informācija būs pieejama izaicinājumu rīkotājiem un citiem dalībniekiem.

Izaicinājuma dalībniekiem lietotnē «Endomondo» tiek uzskaitīti kilometri, kas tiek veikti soļojot, nūjojot, vai dodoties pārgājienā (*walking; fitness walking; hiking*). Ierakstiem lietotnē jābūt aplūkojamiem ar maršruta ierakstu (*track included*) un tie nedrīkst būt laboti (*edited*).

Pēc izaicinājuma noslēguma, RTU Sporta centra darbinieki pārskatīs vadošo dalībnieku «Endomondo» ierakstus, pārbaudot, vai ir ievēroti visi nosacījumi. Izaicinājuma dalībnieku rezultāti, kuri Endomondo ierakstos būs tikuši laboti vai nesaturēs maršruta ierakstu (karti), netiks vērtēti.

Šis ir individuāls izaicinājums un aktīvākie dalībnieki, kuri mēneša laikā būs nogājuši visvairāk kilometrus (1.-3. vietas ieguvēji), tiks paziņoti un apbalvoti aktīvās atpūtas festivāla apbalvošanas ceremonijas laikā. Šīs aktivitātes rezultāts neietekmēs komandas kopvērtējumu.