

Veselīga dzīvesveida diena

31.augustā 11:00 – 17:00, Vecāķu pludmalē

PLUDMALES FUTBOLS

!!! Piesaki komandu līdz 30.augustam, zvanot - 26118444 vai rakstot veseligadiena@gmail.com, vai aizpildot pieteikuma anketu <https://bit.ly/31K5zqg> Komandas drīkst reģistrēties arī 31.augustā plkst.11.00!

!!! Visiem komandas dalībniekiem ierašanās vienotā formas tērпā!

Norises vietas aprīkojums

Spēles tiek organizētas uz pludmales futbolam atbilstoša smilšu seguma, ar attiecīgu laukuma marķējumu. Laukuma izmērs 35 x 25 metri. Vārtu izmērs 5 x 2 metri.

Dalībnieki

Sacensības norisinās šādās vecuma grupās:

- bērni vecumā no 7 – 10 gadiem
- jaunieši vecumā no 11 – 14 gadiem
- jaunieši vecumā no 15 – 18 gadiem
- pieaugušie

Komandas skaitliskais sastāvs 8 spēlētāji. Komandā var būt dažāda dzimuma pārstāvji.

Izspēles kārtība

Atkarībā no pieteikušos komandu skaita tiek sastādīts spēļu kalendārs, paredzot 2 izspēļu kārtas - viena apļa apakšgrupu turnīrs un izslēgšanas spēles. Spēles laiks 2 x 10 minūtes ar 2 minūšu pārtraukumu starp puslaikiem. Spēles laiks var tikt koriģēts atkarībā no ieradušos komandu skaita.

Pamatnoteikumi

Spēles laikā uz laukuma atrodas 5 spēlētāji (4 laukuma spēlētāji + 1 vārtsargs).

Komandai jābūt vienādas krāsas krekliem un šortiem.

Vārtsarga krekla krāsai jāatšķiras no komandas spēlētāju kreklu krāsas. Apavi nav atļauti. Aizsardzības dēļ var valkāt plastmasas brilles un elastīgas saites ap potītēm vai pēdām.

Maiņu skaits spēles gaitā ir neierobežots.

Uzsākot spēli, ievadot bumbu no sānu līnijas, sitot soda sitienu vai stūra sitienu pretinieku komandas spēlētāji atrodas ne tuvāk par 5 metriem no bumbas. Bumba spēlē jāievada 5 sekunžu laikā. No sānu līnijas bumba tiek ievadīta ar kājām. Bumbu ievadot spēlē no sānu līnijas tiešā veidā vārtus gūt nevar. Vārtsargs nevar gūt vārtus metot bumbu ar rokām. Ja vārtsargs ar rokām saņem tieši atpakaļ piespēlētu bumbu, ko kāds no partneriem dara divas reizes pēc kārtas, bumbai neskarot pretinieku, tiek nozīmēts tiešais brīvsiens.

Ja spēlētājs tiek noraidīts no laukuma, komanda 2 minūtes spēlē mazākumā.

Sacensību organizētāji patur tiesības veikt grozījumus sacensību izspēles kārtībā, noteikumos, norises vietas iekārtošanā u.c., par to iepriekš informējot dalībniekus.

Pasākums tiek īstenots Eiropas Savienības Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2./16/I/021 “Mēs par veselīgu Rīgu – daudzveidīgi un pieejami veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi!” ietvaros.

