

Veselīga dzīvesveida diena 31.augustā 11:00 – 17:00, Vecāķu pludmalē

PLUDMALES TENISS

!!! Piesaki komandu līdz 30.augustam, zvanot - 26118444 vai rakstot veseligadiena@gmail.com, vai aizpildot pieteikuma anketu <https://bit.ly/31K5zqq> Komandas drīkst reģistrēties arī 31.augustā plkst.11.00!

!!! Visiem komandas dalībniekiem ierašanās vienotā formās tērpā!

Dalībnieki

Komandas skaitliskais sastāvs 2 spēlētāji. Komandā var būt dažāda dzimuma un vecuma pārstāvji.

Laukums

Segums – smiltis, izmēri – 16 x 8 m. Tīkls - augstums – 170 cm, garums – 9,5 m, platums – 1 m

Aprīkojums

Raketes ar vienlaidu plastikāta virsmu bez stīgām un bumbiņas ar pazeminātu spiedienu.

Rezultāta skaitīšana

Atkarībā no pieteikušos komandu skaita tiek sastādīts spēļu kalendārs un noteikta punktu skaitīšanas sistēma, kas tiek paziņota dalībniekiem pirms turnīra, turnīra norises dienā.

Serve

Noteikumi atļauj gan parasto servi ar sitienu virs galvas, gan servi no apakšas. Ja servē vīrietis un pretējā komandā ir sieviete, tad drīkst servēt tikai no apakšas. Servi pieņemt drīkst jebkurš pretinieka pāra spēlētājs. Jauktajās dubultspēlēs vīrieši nedrīkst, lai pieņemtu servi, izskriet sievietei priekšā, bet serve jāpieņem viņai aiz muguras.

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.

