

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

PLUDMALES VOLEJBOLS

!!! Piesaki komandu līdz 30.augustam, zvanot - 26118444 vai rakstot veseligadiena@gmail.com, vai aizpildot pieteikuma anketu <https://bit.ly/31K5zgg> Komandas drīkst reģistrēties arī 31.augustā plkst.11.00!

!!! Visiem komandas dalībniekiem ierašanās vienotā formas tērpā!

Norises vietas aprīkojums

Spēles tiek organizētas uz pludmales volejbolam atbilstoša smilšu seguma, ar attiecīgu laukuma marķējumu. Spēles laukums ir līdzens, bez oļiem, gliemežvākiem un jebkādiem citiem priekšmetiem, kas varētu savainot spēlētājus. Spēles laukums ir taisnstūra formas 16 x 8 m, tīkla augstums 2,43 m vīriešu un 2,24 m sieviešu komandām.

Inventārs

Sacensībās tiks spēlēts ar oficiālajām Miksa VLS 300 sacensību bumbām.

Spēlētāji. Spēlē piedalās divas komandas. Komanda sastāv no diviem spēlētājiem. Sacensības vīriešu un sieviešu komandām norisināsies atsevišķi un arī vērtētas tiks atsevišķi.

Izspēles kārtība

Izspēļu sistēma būs atkarīga no pieteikto komandu skaita. Apakšgrupās tiks izspēlēti 1 sets līdz 21 punktam ar 2 punktu pārsvaru, bet izslēgšanas spēļu sistēma tiks precizēta atkarībā no ieradušos komandu skaita sacensību dienā, pirms sacensību sākuma.

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

Intensīvi spēlējot pludmales volejbolu, stundas laikā tiek patērētas aptuveni 594 kalorijas *

*Norādīts vidējais rezultāts sportistiem ar ķermeņa masu 70 kg. Patērētais kaloriju daudzums katram atšķiras individuāli, atkarībā no darbības intensitātes, pielietotās tehnikas, cilvēka masas, muskuļu masas un citiem faktoriem.

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.

