

**„Veselīga dzīvesveida diena” Mežaparkā
2014. gada 1. maijā, no plkst. 9.00 līdz 18.00**

Programma - scenārijs

Galvenā skatuve (Lielās estrādes teritorija)

- 9.30 **Bērnu skrējieni**
10.45 Iesildīšanās sievietes skrējienam
11.00 **Sieviešu skrējiens**
12.00 **Veselīga dzīvesveida dienas atklāšana** kopā ar **Samba de Riga**
12.15 Komandu iesildīšanās
12.20 **Sieviešu skrējiena** uzvarētāju apbalvošana
12.40 **Mežaparks nūjo!** sacensības/ātrumpārgājiens
12.50 **Latvijas bodyART skolas** prezentācija
13.10 **Latvijas Lakrosa federācijas** prezentācija
13.30 **Paukošanas meistaracikšu** finālciņa
13.50 **FitLine energie** treniņš
14.05 **Latvijas Biškopības biedrības** konkurss ar saldām balvām
14.25 Deju studijas ***VIP*** priekšnesums
14.30 **Latvijas Kendo federācijas** paraugdemonstrējums
14.50 Deju studijas ***VIP*** priekšnesums
15.00 **Capoeira** – Brazīlijas cīņas mākslas paraugdemonstrējums
15.20 Pirātu dejas kopā ar Biedrību **Reāls piedzīvojums**
15.30 **Mežaparks nūjo!** sacensību uzvarētāju apbalvošana
15.50 **Latvijas Taekvondo federācijas** paraugdemonstrējums
16.05 Eksotisko deju centra **Alegria** flamenko dejas
16.15 **Ušu - kung fu skolas** prezentācija
16.35 Eksotisko deju centra **Alegria** flamenko dejas
16.45 **Latvijas Futbola federācijas** oriģinālās FIFA WC 2014 bumbas ar Latvijas izlases spēlētāju parakstiem izloze
16.55 **Rasēna** – bērnu drauga deja!
17.00 Labāko komandu apbalvošana
17.20 Grupas **Triānas parks** uzstāšanās
18.00 Pasākuma noslēgums

Fitnessa skatuve
(Atpūtas alejas un Ostas prospekta krustojumā, pie restorāna „Meža puķe”)

- 11.55 **Treniņu programmas atklāšana**
- 12.00 **bodyART Basic** kopā ar **Latvijas bodyART skolu**
- 12.30 **Bērnu fitness** kopā ar sporta kompleksu **Ķeizarmežs**
- 13.00 **Zumba** kopā ar sporta klubu **LadyFitness**
- 13.30 **bodyART Pure** kopā ar **Latvijas bodyART skolu**
- 14.00 **Showdance** kopā ar deju studiju **Ten dance**
- 14.30 **ULTIMATE WORKOUT** kopā ar fitness klubu **City Fitness**
- 15.00 **bodyART Dynamic** kopā ar **Latvijas bodyART skolu**
- 15.30 **Zumba** kopā ar fitnessa studiju sievietēm **énergie**
- 16.00 **Explode Your Emotions - EYE!** Atbrīvo savas emocijas kopā ar sporta klubu **Centrs**
- 16.30 **bodyART flow un stretch** kopā ar **Latvijas bodyART skolu**
- 17.00 **Treniņu programmas noslēgums**

**Komandu un individuālās aktivitātes
(Atpūtas aleja, Ostas prospekts, Lielās estrādes teritorija)**

1.	Sieviešu skrējiena zona	Info telts, reģistrēšanās, mantu glabātuve, velonovietne
2.	Sporta laboratorija	Sporta mērījumu laboratorija
3.	TRX treniņš	TRX®Suspension Training™ ir piekares sistēmas treniņsisstēma, kas ļauj vienlaicīgi strādāt visām muskuļu grupām. Vienkārši maināms slodzes līmenis, ikvienam, no iesācēja līdz profesionālam sportistam. Piekares sistēmas treniņš ir revolucionāla metode, kura balstās uz katra lietotāja ķermeņa svaru. TRX® ir viegli uzstādīt un tas ir pilnībā lietotāja kontrolē. Var droši veikt vairāk kā simtiem vingrinājumu, kas dos spēku, elastīgumu, līdzsvaru, mobilitāti, maza iespējamība iegūt traumas. TRX® sver mazāk kā 2 kg un tas nodrošina lielāku veiktspēju un funkcionalitāti, nekā lieli trenažieri, kas maksā ļoti lielas summas. TRX® var uzstādīt dažās sekundēs, lai visus vēlamos vingrinājumus varētu veikt majās, sporta zālē vai jebkurā vietā, kur vien ir iespējams uzstādīt šo piekares sistēmu. TRX® ir vairāk nekā tikai universāla sistēma, tai ir arī pilnīga apmācības sistēma. Lai nodrošinātu panākumus, katrā TRX® komplektā iekļauti lietošanas norādījumi, apmācību padomi un visaptverošs ķermeņa treniņš, kuru var pielāgot savam fitnesa līmenim. Veselīga dzīvesveida dienā sniegsim iespēju ikvienam pamēģināt šo treniņsisstēmu un sajūst tās efektivitāti, kopā ar labākajiem TRX treneriem.
4.	Lielā skatuve	(sk.programmu)
5.	Mežaparka informācijas telts	„Mežaparka” informācijas teltī visas dienas garumā jūs sagaidīs SIA „Rīgas meži” pārstāvji, kuri pastāstīs par pasākuma aktivitātēm un parādīs ceļu, kā līdz tām nokļūt.
6.	Latvijas Biškopības biedrības telts	Medus ir senākā saldviela pasaulē. Tas kopš senatnes ir bijis pieprasīts tautas medicīnas līdzeklis, ļoti labs palīgs atveseļošanās procesā un veselīga dzīvesveida neatņemama sastāvdaļa. Galvenā sastāvdaļa medū ir vienkāršie cukuri – glikoze un fruktoze, kas ir viegli uzņemams tūlītējs enerģijas avots un ir labāks par jebkuru enerģijas batoniņu vai dzērienu. Latvijas Biškopības biedrības teltī ikvienam

		<p>apmeklētājam būs iespēja klātienē apskatīt bites, degustēt dažādu šķirņu medu, piedalīties konkursos, iepazīties ar visiem biškopības produktiem: medu, ziedputekšņiem, bišu maizi, bišu māšu peru pienu vasku un propolisu, uzzinot par to iegūšanas veidu un to ārstnieciskajām īpašībām.</p> <p>LBB teltī notiks arī izglītojošas lekcijas, kurās varēs uzzināt kā noteikt biškopības produktu kvalitāti, kā atšķirt medus šķirnes, uzzināt medus sastāvu, tā iegūšanas tehniku un pierakstīt labākās medus receptes.</p> <p>Plkst. 14.05 uz Lielās skatuves būs lielā biškopības produktu groza izloze.</p>
7.	Rīgas domes Labklājības departamenta vides spēles	<p>Rīgas domes Labklājības departamenta teltī gan lieliem, gan maziem pasākuma apmeklētājiem būs iespēja spēlēt dažādas vides spēles, lai iegūt jaunu informāciju par savu veselību, vides saglabāšanu, interesēm un hobijiem, cilvēka attīstību, īsumā izzināt nezināmo un pārbaudīt savu erudīciju. Aktīvās atpūtas piekritēji varēs piedalīties netradicionālās stafetēs un saņemt veicināšanas balvas. Radošām personībām būs iespēja demonstrēt savus talantus uz papīra un kopā veidot zīmējumu izstādi.</p>
8.	Medicīnas eksperimenti VCA teltī	<p>Par izklaidējošām un tai pat laikā izglītojošām aktivitātēm parūpēsies VCA - Veselības centru apvienība, kas caur lomu spēlēm un interesantiem eksperimentiem iepazīstinās bērnus ar ārstu, farmaceitu un laborantu darbu.</p>
9.	Ģimeņu sporta festivāls	<p>Latvijas Tautas sporta asociācija piedāvā iespēju ģimenēm piedalīties Ģimeņu sporta festivālā - izmēģināt spēkus dažādās sportiskās aktivitātēs. Festivāla laikā ikviens - gan liels, gan mazs - varēs piedalīties dažādās aizraujošās aktivitātēs, spēlēs un stafetēs ar skriešanas, lekšanas, mešanas un citiem uzdevumiem. Būs gan visiem zināmas spēles, gan iespēja izmēģināt kaut ko jaunu. Sacensībās var piedalīties ģimenes, kurās ir vismaz viens 6 - 12 gadus vecs bērns, taču negarlaikosies arī jaunāki sportot gribētāji, tādēļ aicināts ikviens, līdzīgi nepieciešams sportisks apģērbs un vēlme aktīvi atpūsties!</p>
10.	„Mežaparks nūjo!” apmācība	<p>Latvijas Tautas sporta asociācija organizē pirmo Latvijas nūjošanas kausu Veselīga dzīvesveida dienā Mežaparkā 1.maijā “Mežaparks nūjo!”</p>

		<p><i>Latvijas nūjošanas kauss – 1. posms „Mežaparkā”, Veselīga dzīves veida dienas ietvaros. Distances garums 10 km.</i></p> <p>Pavisam Latvijas nūjošanas kausam būs 6 posmi dažādās Latvijas pilsētās, visos posmos 10 km distance.</p> <p><i>Sacensību mērķis:</i> popularizēt nūjošanas aktivitāti fiziskās un garīgās veselības saglabāšanai un uzlabošanai, kā arī panākumu gūšanai sporta sacensībās.</p> <p>„Mežaparka” Lielajā estrādē mēs:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Dosim startu Pirmā Latvijas nūjošanas kausa 1.posmam 10 kilometru distancē; ✚ Apgūsim nūjošanas pamatus veselības, fitnesa un tiem, kas vēlēsies arī sporta līmenī; ✚ Baudīsim nūjošanas prieku un Mežaparka skaisto dabu, izmēģinot zilo un sarkano nūjošanas taku.
11.	Šķēršļu josla	<p>„LGK atrakcijas” ir desmitiem dažādu piepūšamo laukumu, piļu un šķēršļu celiņu radītāja. Uzņēmums ir pionieris atrakciju biznesā Latvijā un Baltijas valstīs kopš 1989. gada - vairāk kā divdesmit gadu atrakciju ražošanas un nomas pieredze nodrošina kvalitāti un drošas atrakcijas.</p>
12.	Paukošana	<p>Mazas meistarsacīkstes 5 cilvēku grupā. Ieroču (3 tipi - florete, špaga un zobens) paraugdemonstrējumi teltī ar iespēju iemācīties turēt ieroci, durt mērķi un stāvēt cīņstājā.</p>
13.	Reāls piedzīvojums - pirātu aktivitātes	<p>Pirātu piedzīvojumus organizē "REĀLS PIEDZĪVOJUMS".</p> <p>Programmā:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vizināšanās pirātu kuģī 2. Pirāta cirtiens ar zobenu pa lidojošu objektu no 16.g. vecuma 3. Rāpšanās kuģa mastā un striķu ceļi 4. Pirātu laišanās no masta 5. Apslēptās lādes satura atcerēšanās 6. Noķer zelta zivtiņu - bērniem no 3 -12 gadiem 7. Kuģa bombardēšana ar "milzu kaķeni" 8. Pirātu komandas darbs 9. Seju apgleznošana pirātu stilā - Imidža skolu

		<p>studija Unastyle 10.Burvju mākslinieka - pirāta šovs no plkst. 13:00-14:00</p>
14.	Trīsriteņu velosipēdi HOPP	<p>Trīsriteņi HOPP - pārvietošanās brīvība ikvienam! HOPP ir Latvijā izgatavoti trīsriteņi gan bērniem un jauniešiem ar kustību traucējumiem, gan senioriem. Aicinām uz ikgadējo trīsriteņu sezonas atklāšanu Veselīga Dzīvesveida Dienas ietvaros – būs iespēja izbraukt ar kādu no trīsriteņiem drošā vidē, piedalīties mini-stafetē vai vienkārši pavadīt brīvdienas veselīgi un iedvesmojoši!</p> <p>Trīsriteņus var izmantot gan rehabilitācijas nolūkos, gan kā sporta inventāru, gan arī kā pārvietošanās līdzekli pilsētvidē un lauku apvidū. Trīsriteņi dod iespēju gan fiziskām aktivitātēm ārpus mājas, gan iespēju doties izbraucienā ar draugiem vai ģimeni, gan atpūsties pie dabas – un kur nu vēl tā brīnišķīgā sajūta, kad vējš matos!</p>
15.	Kendo - japāņu zobenu māksla	<p>Kendo – tā ir japāņu zobenu cīņas māksla, kas vēsturiski veidojusies no tradicionālajiem samuraju zobenu cīņas tehnikas paņēmieniem. Kendo mērķis ir veidot stingru raksturu un pilnvērtīgu personību, norūdot cīnītāja miesu un garu. Jēdziens „zobens” ietver sevī galvenās kendo idejas. Pirmā ideja – ar zobenu bruņotam cilvēkam nav tiesību kļūdīties un nav iespēju izlabot savas kļūdas. Tāpēc gan zobenu cīņā, gan ikdienas dzīvē itin visu pienākas uztvert nopietni. Otrā ideja – divu vienādu dzīves situāciju nav. Cīnītāja garam jābūt atjaunotam ikvienā jaunā cīņā un pret ikvienu jaunu pretinieku. Tāpēc jēdziens „zobens” kendo pirmām kārtām tiek uztverts kā instruments, kas stiprina cilvēka garu.</p> <p>Visi, kuri vēlas uzzināt vairāk par kendo un izmēģināt savus spēkus šīs senās zobenu cīņas mākslas apgūšanā, varēs to izdarīt šāgada 1. maijā Latvijas Kendo federācijas un Rīgas Kendo kluba vadībā.</p>
16.	Pirts ciematiņš	<p>Gvido Zinkevičs un Latvijas pirts speciālisti atbildēs uz jautājumiem, dos rekomendācijas un ieteikumus. Pirts ciematiņā varēs izbaudīt pirts veselīgo iedarbību. Piedāvāsim skrubbēšnu un pērienu ar četrām slotām-vienlaicīgi. Katrs pats varēs pavicināt slotiņas.</p>
17.	Deju studijas *VIP* meistarklases	<p>Deju studija *VIP* piedāvās iespēju ikvienai meitenei un dāmai neatkarīgi no vecuma, iejusties dejojotājās ādā</p>

		<p>un padejot kopā ar mūsu lieliskajām dejtājām, jeb citiem vārdiem - visu dienu ik pa laikam veidosim nelielas deju meistarklases, kur *VIP* meitenes apmācīs pārējās apmeklētājas mūsdienīgu un sievišķīgu deju mākslā. Kā arī plānots speciāls stiepšanās treniņš brīvā dabā un pagājušā gada tradīcija, kas īpaši tīkama mazākajiem dejtājiem - dejas ar riņķiem jeb hoopdance. Būs arī iespēja pieteikties dejt deju studijā un iegūt patīkamas atlaides! Laiki, kuros sāksies katra mūsu aktivitāte iepriekš būs pieejami studijas sociālajos kontos un uz info plakāta studijas atrašanās vietā Mežaparkā!</p>
18.	Capoeira – Brazīlijas cīņas māksla	<p>Capoeira - brazīļu izcelsmes māksla, kas sevī apvieno deju, cīņu, mūziku un filozofiju. Tā ir spēle, kuru katrs interesents varēs izmēģināt, piedaloties aktīvās meistarklasēs ar soļu un kustību mācīšanu, interesantiem uzdevumiem un brazīļu ritmiem.</p>
19.	Ruļļu cīņas	<p>Fiksēto velosipēdu sacensības! Veselīga dzīvesveida dienas laikā ikviens varēs izmēģināt spēkus pret labākajiem Latvijas riteņbraucējiem un paskatīties, uz ko viņš īsti ir spējīgs, piedaloties fiksēto velosipēdu sacensībās „Ruļļu cīņas”!</p>
20.	Mini futbola laukums	<p>1. Pieaugušajiem (no 16 g.v.):</p> <ul style="list-style-type: none"> • futbola spērienu precizitātes + futbola erudīcijas konkurss • galvenā balva: vakariņas ar Latvijas futbola slavenību (!) <p>2. Bērniem (2 vecuma grupas - līdz 9 g.v. un 10-15 g.v.):</p> <ul style="list-style-type: none"> • futbola veiklības stafete • īpašas balvas pašiem vieklākajiem un balvas ikvienam par piedalīšanos <p>3. Oriģinālās FIFA WC 2014 Brazil adidas "Brazuca" bumbas ar Latvijas izlases spēlētāju parakstiem izloze plkst.16.45 uz Galvenās skatuves.</p> <p>4. Ikvienam būs iespēja nobildēties ar Baltijas Kausa futbolā trofeju, atzīmēt sevi sociālā tīkla Facebook LFF lapas galerijā un laimēt ielūgumu 2 vai 2+1(bērns) personām (pēc brīvas izvēles) uz Baltijas Kausa futbolā finālspēli Liepājā, š.g. 31. maijā ar nakšņošanu viesnīcā Europa City Amrita.</p>
21.	Veselības Fabrikas	<p>"Veselības Fabrika - klubs visiem vecumiem un</p>

	funkcionālais treniņš	<p>dažāda fiziskajai sagatavotībai. Sieviete un vīrietis - divi atlētiski cilvēki- tas ir fitnesa kluba Veselības Fabrika vizuālais simbols. Tā ir arī mūsu misija - aktīvs un atlētisks cilvēks. Līdzās mūsdienu dizaina vienkāršajām formām un tīrajiem krāsu laukumiem jūtama vecās fabrikas vēsturiskā garša, jo atrodamies leģendārās VEF telpās. Veselības Fabrika piedāvā apmeklēt grupu nodarbības kādā no 5 zālēm un trenažieru zāli kā arī iegūt bezmaksas treneru konsultāciju vai īpaši izstrādātu treniņu un uztura plānu, atsevišķi vienojoties. Piedāvājam tādas pasauleslavenas grupu nodarbības kā RIP, TRX, un grupu treniņus ar Synrgy360 trenažieru sistēmu, kā arī holistiskās, Velo, cīņu, deju nodarbības un populāros intervāltreniņus. Īpaši pieprasīts ir vasaras periods vingrošanai dabā- gan pie jūras, gan nakts pārgājienos un velo izbraucienos kopā ar Veselības Fabrikas treneriem. Izvēlies sev piemērotāko aktivitāti un vingro kopā ar mums!"</p>
22.	Skrituļslidošanas apmācība	Skrituļošanas pamati.
23.	Faluņ Dafa - dvēseles un ķermeņa pilnveidošanās prakse	<p>Faluņ Dafa, saukts arī par Faluņgun, ir augsta līmeņa Budas sistēmas pašpilnveidošanās prakse. Tā ved cilvēku pa taisnāko pilnveidošanās ceļu, ļaujot īsā laikā sasniegt maksimālu efektivitāti. Prakses mācība, kas palīdz iepazīt Visuma augstāko īpašību Džeņ, Šaņ, Žeņ (Īstenība, Labestība, Pacietība) un dzīvot saskaņā ar to, apvienojumā ar piecu viegli izpildāmu vingrinājumu kompleksu palīdz ikdienā stiprināt kā garu, tā arī fizisko ķermeni, dodot ikvienam cilvēkam iespēju pilnveidot sevi un atgriezties pie savas patiesās būtības – būt patiesam, līdzjūtīgam un labestīgam cilvēkam. Faluņ Dafa aktivitātes ir pieejamas jebkurā vecumā un bez maksas.</p>
24.	Velo veiklības trase	<p>Karters triāla skola ir sistemātiskas nodarbības, kas paredzētas, lai iepazīstinātu visus interesentus ar triālu – sporta vēsturi Latvijā un pasaulē, velosipēdu tehnisko uzbūvi un, protams, arī velotriāla elementu apgūšana pieredzējušu speciālistu vadībā. Šādas nodarbības veidotas, lai apmierinātu pieprasījumu pēc velotriāla iemaņu apgūšanas. Centīsimies darīt visu, lai ar mūsu palīdzību izaugsme būtu ātrāka un uzstādītie rezultāti labāki. Katram velosipēdistam sniegsim arī</p>

		svaŗīgas braukšanas iemaņas, kas nepieciešamas, lai drošāk pārvietotos arvien pieaugošajā satiksmes plūsmā.
25.	Velo orientēšanās	<p>Veloorientēšanās ir sporta veids, kurā tiek apvienotas riteņbraukšana (MTB) un orientēšanās. Dalībniekiem ir jāveic noteikta distance, ar kartes palīdzību izvēloties ātrākos ceļu variantus starp kontrolpunktiem. Salīdzinājumā ar klasisko orientēšanos, velo-O distances ir ļoti vienkāršas- tās ir veicamas braucot tikai pa ceļiem un taciņām, bet ātrumi ir nesalīdzināmi lielāki un tādēļ ir viegli kļūdīties pat šķietami elementārās situācijās.</p> <p>Veselīga dzīvesveida dienas ietvaros Jums būs iespēja iepazīties ar velo-O karti un tās apzīmējumiem, kā arī atpūtas režīmā pamēģināt kā tas izskatās praksē. Sadarbībā ar tautas orientēšanās seriālu “Magnēts”, katru otro nedēļu (darba dienu vakaros) ikkatram interesentam tiek piedāvātas arī veloorientēšanās sacensības, kurās ir pieejamas 3 dažāda garuma un grūtības pakāpes distances- gan iesācējiem un dabas baudītājiem, gan sportiski noskaņotiem velobraucējiem.</p> <p>Informāciju par Velo Magnēta sacensībām skatīt www.magnets.lv . Veloorientēšanās norisinās tikai tajās reizēs, kurām ir pievienota velosipēdista ikoniņa. Dažāda veida informācija lasāma arī Velo Magnēts facebook lapā.</p> <p>Uz tikšanos meŗa takās!</p>
26.	Velokross	<p>Veikals Veloprofs Maskavas ielā 240 aicina uz VDD un piedāvā:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Velosipēdu testa braucieni (kalnu, pilsētas, šosejas un bērnu velosipēdi), lai jums vieglāk izvēlēties savu nākamo velosipēdu. – Virtuālās velosacensības uz CycleOps velotrenaŗiera. Trīs labākajiem - balvas! – Veloprofs darbinieki piedāvās profesionālas konsultācijas pareizai velosipēda izvēlei atkarībā no braucēja auguma, braukšanas stila. – Velosipēda regulēšanu atbilstoši braucēja auguma parametriem. – Citas aktivitātes.
27.	Meŗaparka informācijas telts	„Meŗaparka” informācijas teltī visas dienas garumā jūs sagaidīs SIA „Rīgas meŗi” pārstāvj, kuri pastāstīs par

		pasākuma aktivitātēm un parādīs ceļu, kā līdz tām nokļūt.
28.	Disku golfs	UFOGOLF jeb disku golfs Latvijā ir līdz šim vēl neapgūts un plašākai sabiedrībai ne tik ļoti pazīstams sporta veids. Tradicionālajā golfā spēlētāja uzdevums ir trāpīt bumbiņu bedrītē, savukārt disku golfā spēlētāja galvenais uzdevums ir iemest disku grozā.
29.	Riņķu griešana	Riņķa griešana ir vienkārša un efektīva viegla - mērenas intensitātes fiziskā aktivitāte, kas īpaši palīdz mūsu vēderiem (liekais svars, aizcietējumi, u.c.)! Riņķotāju Klubs piedāvā: atcerēties vai iemācīties riņķa griešanas kustības, salīdzināt daudzus riņķu veidus, sacensties savā starpā dažādu riņķošanas vingrinājumu izpildē, iepazīties ar masāžas riņķiem un saņemt norādes korektai mājas treniņu uzsākšanai. Kādā no 40 riņķiem vēlamies redzēt tieši Tevi!
30.	Spīdmintons	Spīdmintons ir jauns rakešu sporta veids - jauna alternatīva tenisam, badmintonam, skvošam. Viss, kas jums ir nepieciešams, ir divas raketes, spīders (tā tiek saukta spēles bumbiņa) un jūs jau varat sākt. Spīders (spēles bumbiņa) ir speciāli izstrādāts spēlei brīvā dabā, tas ir stabils mērenā vējā ar ātrumu līdz pat 8 m/s un ar stabilu lidojumu līdz pat 30 metru attālumā. Nekādu ierobežojumu: spēlē pludmalē, parkā, sporta zālē uz ielas vai piemājas pagalmā - izklaide garantēta! Lai spēlētu spīdmintonu nav nepieciešams uzstādīt tīklu vai izmantot speciāli pielāgotu kortu, to var spēlēt jebkur. Spēles laukumu veido divi kvadrāti (5,50 x 5,50m), kas viens no otra novietoti 12,80 metru attālumā. Turklāt izmantojot speciālo nakts spīderi, jūs varat spēlēt pat tumsā. Spīdmintons – sporta veids, kas spēlējams jebkur un jebkad!
31.	Lakross	Latvijas Lakrosa federācijas stendā būs iespēja satikties ar lakrosa spēlētājiem, aplūkot lakrosa inventāru, izmēģināt piespēles un metienus uz vārtiem un protams uzzināt par iespējām trenēties lakrosā, ka tas labvēlīgi ietekmē veselību un kādas ir izaugsmes iespējas.
32.	Šaušana ar loku	Tiem, kas labprāt pavada brīvo laiku svaigā gaisā, novērtē aktīvu, aizraujošu atpūtu un iespēju izmēģināt ko jaunu, šis piedāvājums trāpīs tieši desmitniekā, jo šaušana ar loku apvieno to visu, turklāt tā aizraus kā

		<p>lielus, tā mazus.</p> <p>Loku šautuvē iespējams šaut ar klasiskajiem angļu garajiem lokiem. Loku šautuve piedāvā dažāda stipruma lokus, tāpēc ērti un interesanti šaut ir gan vīriešiem, gan sievietēm, gan bērniem.</p>
33.	Fitnesa skatuve	(sk.programmu)
34.	Florbols	<p>Florbols ir komandu sporta veids, kas ir līdzīgs hokejam, un tiek spēlēts ar plastikāta nūjām un bumbiņu. Spēles uzdevums ir raidīt bumbiņu pretinieku vārtos. Florbolā laukumā varēsi vairāk uzzināt par šo sporta veidu un arī izmēģināt to!</p>
35.	Basketbola stafetes	Stafetes ar basketbola elementiem.
36.	In-line hokejs	<p>Inline laukumā (pretī kafejnīcai „Meža puķe”) jau trešo gadu pēc kārtas notiks Sezonas atklāšanas kausa sacensības (no plkst.12.30-16.30), kā arī individuālās aktivitātes ikvienam interesentam (no plkst.14.00-15.00).</p> <p>Lai piedalītos Sezonas atklāšanas kausa sacensībās - nav jābūt profesionālim.</p> <p>Tev ir tikai jāgrib labi pavadīt laiku, šai jaukajā dienā!</p> <p>Kas vajadzīgs, lai piedalītos?</p> <p>Tu un 3 draugi, jebkura veida skrituļslidas un hokeja nūjas, un vienādas krāsas T-krekli.</p> <p>Svarīga būs laicīga reģistrācija (Komandu jāpiesaka ne vēlāk kā līdz 29.Aprīlim), ir simboliska komandas dalības maksa.</p> <p>Labākai aizsardzībai vēlams būtu- arī ceļusargi un hokeja cimdi, bet ja Tev nav vēl 15 gadi - tad arī ķivere.</p> <p>Šīs ir amatieru līmeņa sacensības kas notiks no plkst 10:00- 17:00. Tās ir vairākas spēles visas dienas garumā pēc noteikta spēļu grafika, atkarībā no komandu skaita. Jums būs laiks gan uzspēlēt, gan paēst, gan piedalīties citās- Veselīga dzīvesveida dienas aktivitātēs.</p> <p>No plkst 14:00- 15:00 lielais pārtraukums- kura laikā notiks skatītāju konkursi, kur sportisko sacensību uzvarētāji- saņems dāvanīgas.</p> <p>Ap 17:00 inline hokeja noslēgums un komandu apbalvošana. 1-3 vieta iegūst kausus un medaļas, bet piemiņas suvenīrs katram sacensību dalībniekam.</p>
37.	Ušu – kung fu skola	Ušu – kung fu skolas prezentācija.

Komandu sacensības

1.	Florbola komandu turnīrs „3 pret 3” (no 12.30 līdz 16.30)	Florbols ir komandu sporta veids, kas ir līdzīgs hokejam, un tiek spēlēts ar plastikāta nūjām un bumbiņu. Spēles uzdevums ir raidīt bumbiņu pretinieku vārtos. Florbolā laukumā varēsi vairāk uzzināt par šo sporta veidu un arī izmēģināt to! Sacensības notiks turpat kur individuālās florbola aktivitātes!
2.	Sacensības inline hokejā (no 10.00 līdz 16.30, ar pārtraukumu no 14.00-15.00)	<p>Inline hokeja laukumā (pretī kafejnīcai „Meža puķe”) un jau trešo gadu pēc kārtas notiks Sezonas atklāšanas kausa sacensības (no plkst.12.30-16.30), kā arī individuālās aktivitātes ikvienam interesentam (no plkst.14.00-15.00).</p> <p>Lai piedalītos Sezonas atklāšanas kausa sacensībās - nav jābūt profesionālim.</p> <p>Tev ir tikai jāgrib labi pavadīt laiku, šai jaukajā dienā! Kas vajadzīgs, lai piedalītos?</p> <p>Tu un 3 draugi, jebkura veida skrituļslidas un hokeja nūjas, un vienādas krāsas T-krekli.</p> <p>Svarīga būs laicīga reģistrācija (Komandu jāpiesaka ne vēlāk kā līdz 29.Aprīlim), ir simboliska komandas dalības maksa.</p> <p>Labākai aizsardzībai vēlams būtu- arī ceļusargi un hokeja cimdi, bet ja Tev nav vēl 15 gadi - tad arī ķivere.</p> <p>Šīs ir amatieru līmeņa sacensības kas notiks no plkst 10:00- 17:00. Tās ir vairākas spēles visas dienas garumā pēc noteikta spēļu grafika, atkarībā no komandu skaita. Jums būs laiks gan uzspēlēt, gan paēst, gan piedalīties citās- Veselīga dzīvesveida dienas aktivitātēs.</p> <p>No plkst 14:00- 15:00 lielais pārtraukums- kura laikā notiks skatītāju konkursi, kur sportisko sacensību uzvarētāji- saņems dāvanīgas.</p> <p>Ap 17:00 inline hokeja noslēgums un komandu apbalvošana. 1-3 vieta iegūst kausus un medaļas, bet piemiņas suvenīrs katram sacensību dalībniekam.</p>
3.	Sacensības pludmales volejbolā (no 10.00 līdz 16.00)	<p>Spēle norisināsies smilšainā „Mežaparka” laukumā, tajā viens pret otru spēlēs divi pāri. Komandā 2 dalībnieki – sievietes, vīrieši vai jauktā komanda. Komanda spēlēs līdz 21 punktam.</p> <p>Iespēlēsīm sauli, vēju un siltumu „Mežaparkā”!</p>

4.	Sacensības spīdmintonā (no 12.30 līdz 16.30)	<p>Spīdmintons ir jauns rakešu sporta veids - jauna alternatīva tenisam, badmintonam, skvošam. Viss, kas jums ir nepieciešams, ir divas raketes, spīders (tā tiek saukta spēles bumbiņa) un jūs jau varat sākt. Spīders (spēles bumbiņa) ir speciāli izstrādāts spēlei brīvā dabā, tas ir stabils mērenā vējā ar ātrumu līdz pat 8 m/s un ar stabilu lidojumu līdz pat 30 metru attālumā.</p> <p>Nekādu ierobežojumu: spēlē pludmalē, parkā, sporta zālē uz ielas vai piemājas pagalmā - izklaide garantēta! Lai spēlētu spīdmintonu nav nepieciešams uzstādīt tīklu vai izmantot speciāli pielāgotu kortu, to var spēlēt jebkur. Spēles laukumu veido divi kvadrāti (5,50 x 5,50m), kas viens no otra novietoti 12,80 metru attālumā. Turklāt izmantojot speciālo nakts spīderi, jūs varat spēlēt pat tumsā. Spīdmintons – sporta veids, kas spēlējams jebkur un jebkad!</p> <p>Sacensības notiks turpat, kur individuālās aktivitātes!</p>
5.	Sacensības disku golfā (no 12.30 līdz 16.30)	<p>UFOGOLF jeb disku golfs Latvijā ir līdz šim vēl neapgūts un plašākai sabiedrībai ne tik ļoti pazīstams sporta veids. Tradicionālajā golfā spēlētāja uzdevums ir trāpīt bumbiņu bedrītē, savukārt disku golfā spēlētāja galvenais uzdevums ir iemest disku grozā.</p> <p>Sacensības notiks turpat, kur individuālās aktivitātes!</p>
6.	Frisbija zibensturnīrs (no 12.30 līdz 16.30)	<p>Komandu spēļu piekritējiem atbilstošs sports veids, kas apvieno labākās futbola, basketbola un amerikāņu futbola īpašības elegantā, vienkāršā, aizraujošā un sevis izaicinošā spēlē - frisbijā. Unikāls sporta veids ar frisbija disku jeb lidojošo šķīvīti, kurā netiek iesaistīti tiesneši, bet balstās uz spēlētāju savstarpējo cieņu un godīgu spēli atbilstoši noteikumiem. Frisbijs ir taktiska komandas spēle, kuras mērķis ir ar piespēļu palīdzību nogādāt disku pretinieka laukuma pusē jeb gala zonā, iegūstot punktu. Tiek spēlēts uz dažāda vieda segumiem brīvā dabā, telpās un pludmalē. Frisbija spēles laikā sportists attīsta izturību, veiktību, ātrumu un precizitāti, kā arī gūst aizraujošas emocijas un komandas biedrus kā jaunus draugus. Vienkāršie spēles noteikumi un minimāli nepieciešamais inventārs ļauj arī nepieredzējušiem spēlētājiem izjust frisbija garšu. Atnāc, izmēģini, iemīli. Tiekamies Mežaparkā!</p>
7.	Sacensības riņķu griešanā (no 12.30 līdz	<p>Riņķa griešana ir vienkārša un efektīva viegla - mērenas intensitātes fiziskā aktivitāte, kas īpaši palīdz mūsu vēderiem (liekais svars, aizcietējumi, u.c.)!</p>

	16.30)	<p>Riņķotāju Klubs piedāvā: atcerēties vai iemācīties riņķa griešanas kustības, salīdzināt daudzus riņķu veidus, sacensties savā starpā dažādu riņķošanas vingrinājumu izpildē, iepazīties ar masāžas riņķiem un saņemt norādes korektai mājas treniņu uzsākšanai. Kādā no 40 riņķiem vēlamies redzēt tieši Tevi!</p> <p>Sacensības notiks turpat, kur individuālās šķēršļu joslas aktivitātes!</p>
8.	<p>Šķēršļu joslas pārvarēšanas sacensības (no 12.30 līdz 16.30)</p>	<p>„LGK atrakcijas” ir desmitiem dažādu piepūšamo laukumu, piļu un šķēršļu celiņu radītāja. Uzņēmums ir pionieris atrakciju biznesā Latvijā un Baltijas valstīs kopš 1989. gada - vairāk kā divdesmit gadu atrakciju ražošanas un nomas pieredze nodrošina kvalitāti un drošas atrakcijas.</p> <p>Nāc un piedalies šķēršļu joslas pārvarēšanas sacensībās!</p> <p>Sacensības notiks turpat, kur individuālās „LGK” aktivitātes!</p>