



23.-24.07.2022. | VENTSPILS

#BeActive Pludmales spēles **SUP aktivitātes un sacensības**

Paredzētās aktivitātes 23.jūlijā

1. SUP airēšanas pamatu apmācība grupā (līdz 6 cilvēki) - vienlaicīgi ne vairāk kā 3 grupas.

- SUP airēšanas tehnikas pamati, līdzsvara noturēšana, boju griezieni, drošība uz ūdens 30min kurss – 10min instruktāža krastā, 20min praktiskā nodarbība ūdenī.
- Kopā maksimums 12 tūres (3 instruktori pa 6 cilvēki grupā).
- Katrs instruktāžu saņēmumais dalībnieks saņems apliecinātu sertifikātu.

2. Individuālās airēšanas mini-sacensības ar laika kontroli

- Distance - 100m vai 200m atkarībā no laika apstākļiem jūrā (no krasta līdz bojai un atpakaļ) vīriešu un sieviešu grupas.

Apbalvošana 2 reizes pasākuma laikā – 13.30 un 18.30.

- 3 labākajiem laiku uzrādītājiem katrā grupā – diplomu un pasākuma krekli, bet uzvarētājiem kausi.

3. XL Race SUP mini-sacensība komandām

- Tiek reģistrētas MIX komandas ar 8 dalībniekiem (katrā komandā jābūt vismaz 4 sievietes). Dalībnieki komandas var veidot paši un pieteikt startam gatavu komandu vai arī dalībnieks var reģistrēties individuāli un, kad ir reģistrējušies 8 dalībnieki, šī nejauši izveidotā komanda tiek pielaista startam. Katrs dalībnieks drīkst startēt vairākās komandās bez ierobežojuma.
- Distance - 100m vai 200m atkarībā no laika apstākļiem jūrā (no krasta līdz bojai un atpakaļ)
- Apbalvošana 2 reizes pasākuma laikā – 13.30 un 18.30. Labākās komandas dalībnieki saņem pasākuma krekļus.

No 10.00 dalībnieku reģistrācija.

- Visas dienas garumā startē dalībnieki ar laika kontroli gan individuāli, gan XL komandās
- 10.30 – 11.00 1.tūres SUP apmācība
- 11.05 – 11.35 2. tūres SUP apmācība
- 11.40 – 12.10 3. tūres SUP apmācība
- 12.15 – 12.45 4. tūres SUP apmācība
- 12.50 – 13.20 5. tūres SUP apmācība

Pusdienu pauze

- 14.00 – 14.30 6. tūres SUP apmācība
- 14.35 – 15.05 7. tūres SUP apmācība
- 15.10 – 15.40 8. tūres SUP apmācība
- 15.45 – 16.15 9. tūres SUP apmācība
- 16.20 – 16.50 10. tūres SUP apmācība
- 16.55 – 17.25 11. tūres SUP apmācība
- 17.30 – 18.00 12. tūres SUP apmācība

Sacensību uzvarētāju apbalvošana