



BEACTIVE  
**BEACH  
 GAMES**

# FIZISKO AKTIVITĀŠU ROKASGRĀMATA SPORTA PASĀKUMU UN AKTIVITĀŠU ORGANIZĒŠANAI PLUDMALĒ

Līdzfinansē  
 Eiropas Savienības  
 programma  
 "Erasmus+"



# PRIEKŠVĀRDS

Ikvienam patīk pavadīt laiku pludmalē, kur svaigā gaisā var baudīt gleznainu dabu. Pludmale visbiežāk asociējas ar atpūtu, sauļošanu, peldēšanu, piknikiem un spēku atgūšanu. BeActive Pludmales spēļu koncepta mērķis un centieni ir veicināt nodarbošanos ar fiziskajām aktivitātēm, vienlaikus baudot atpūtu pludmalē un pie ūdens. Tā kā ir plašs tādu pasākumu piedāvājums visām vecuma grupām, kas neietver fiziskās aktivitātes, ir svarīgi, lai fiziskās aktivitātes būtu interesantas, izklaidējošas un pieejamas ārpus tradicionālās vides, piemēram, sporta zāles. Tieši tāpēc jebkuram piedāvātajam risinājumam ir jāatbilst šiem kritērijiem.

Fizisko aktivitāšu rokasgrāmatā sporta pasākumu un aktivitāšu organizēšanai pludmalē ir aprakstīta virkne sporta un fizisko aktivitāšu veidu, ar kuriem var nodarboties smiltīs un ūdenī un kas mudinātu aktīvi pavadīt laiku dabiskās vai mākslīgās pludmalēs. Rokasgrāmata sniedz informāciju, aprakstot attiecīgo sporta veidu – pludmales volejbolu, pludmales sēdvolejbolu, pludmales tenisu, pludmales futbolu, pludmales tautas bumbu, freskobolu, kapueirur, sērfošanu, SUP airēšanu, pludmales handbolu un pludmales frisbiju –, tam nepieciešamo aprīkojumu, spēlei nepieciešamos apstākļus, noteikumus un spēles modeli, kā arī papildu informāciju un kontaktus profesionāla atbalsta saņemšanai.

Rokasgrāmatā ir apkopota informācija par pasākumu organizēšanu, zināšanas par dalībnieku meklēšanu un sagatavošanu un pieredze darbā ar dažādām iedzīvotāju grupām un slāņiem dažādās Eiropas daļās, kas gūta divos BeActive Pludmales spēļu pasākumos mākslīgās pludmalēs Rīgā, Latvijā un dabiskā pludmalē Portimao, Portugālē. Tāpēc šo materiālu var izmantot dažādos apstākļos visā Eiropā gan dabīgās, gan mākslīgās pludmalēs, un to var likt lietā dažādās situācijās, lai organizētu fiziskas aktivitātes un sporta pasākumus.

Lai mudinātu būt aktīviem pludmalē, projekta tīmekļa vietnē ir pieejamas arī citas idejas par vairāk nekā 50 pludmales sporta veidiem un pasākumiem. [www.beactivebeachgames.com](http://www.beactivebeachgames.com) ir aplūkojami arī iedvesmojoši fotoattēli un videoklipi.

**#BeActiveAtBeach**



# Satur

1.	PLUDMALES VOLEJBOLS . . . . .	4
2.	BEACH TENNIS . . . . .	5
3.	PLUDMALES FUTBOLS . . . . .	6
4.	PLUDMALES TAUTAS BUMBA . . . . .	7
5.	FRESKOBOLS . . . . .	8
6.	KAPUEIRA. . . . .	9
7.	SĒRFOŠANA . . . . .	10
8.	SUP AIRĒŠANA . . . . .	11
9.	PLUDMALES HANDBOLS . . . . .	12
10.	PLUDMALES FRISBIJS. . . . .	13



# 1. PLUDMALES VOLEJBOLS



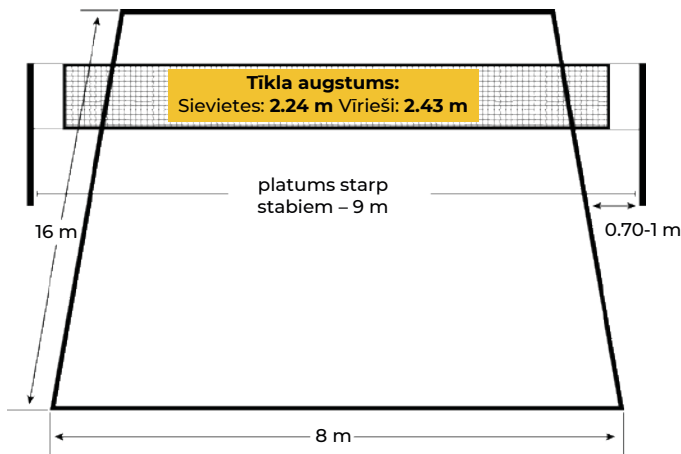
## APRAKSTS

Sporta veids, ko spēlē divas komandas smilšu laukumā, kas atdalīts ar tīklu. Komandai ir atļauts veikt līdz trim pieskārieniem, lai atsistu bumbu atpakaļ pretinieku laukumā (ieskaitot bloku). Ja komanda nespēj atsist bumbu atpakaļ, pretinieka komanda uzvar izspēlē un iegūst punktu. Pirmā komanda, kas iegūst 21 punktu ar vismaz divu punktu pārsvaru, uzvar setā. Neizšķirta seta rezultāta gadījumā spēli turpina, līdz viena komanda iegūst divu punktu pārsvaru.

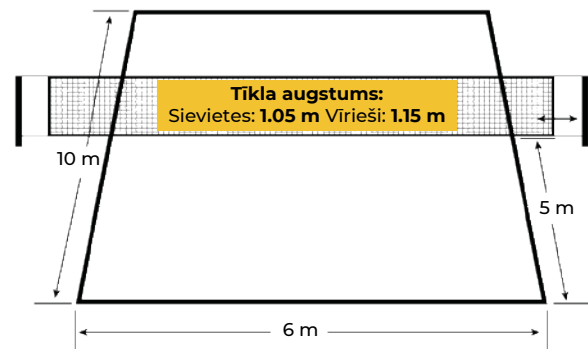
Tiek spēlēti maksimums 3 seti. Spēle ilgst līdz viena komanda uzvar divus setus. Ja pirmo setu uzvar viena komanda, bet otro setu – uzvar otra komanda, tiek spēlēts izšķirošais trešais sets, spēlējot to līdz 15 punktiem ar minimālo pārsvaru uzvarai divi punkti. Kad servi uzņemošā komanda uzvar izspēlē, tā iegūst punktu un tiesības servēt. Spēlētāji uz serves līnijas mainās katrreiz, kad tiesības servēt pāriet no vienas komandas otrai. Servējošais spēlētājs nedrīkst ieiet spēles laukumā, līdz ir pabeigta serve. Servēt var ar plaukstu vai ar roku.

## IZMĒRI

PLUDMALES VOLEJBOLA LAUKUMS



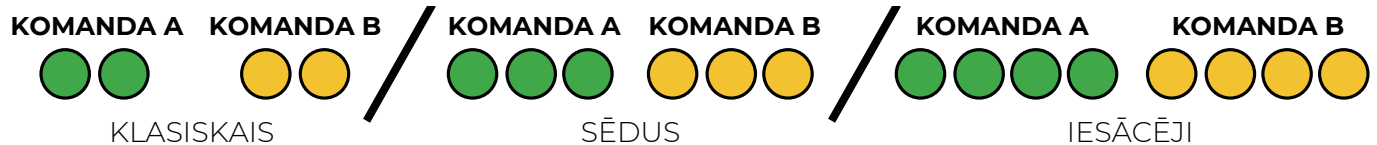
SĒDVOLEJBOLA LAUKUMS



## DALĪBNIKI

Oficiāli pludmales volejbolu spēlē divas komandas pa diviem cilvēkiem. Pludmales sēdvolejbolā katrā komandā ir trīs spēlētāji. Lielākā daļa pārējo noteikumu ir tādi paši kā klasiskajā pludmales volejbolā.

Ja dalību šajā sporta veidā piedāvā cilvēkiem, kuriem iepriekš nav nācies spēlēt pludmales volejbolu, ieteicams izmantot formātu četri pret četri, kas garantē aizraujošu spēli pat iesācējiem.



## GALVENIE FAKTI

- ▶ Pludmales volejbols ir unikāla pie tīkla spēlējama spēle, kurā ir jānodrošina, ka bumba pastāvīgi atrodas lidojumā.
- ▶ Bumbai ir jābūt gaišā krāsā un izgatavotai no elastīga materiāla, kas neuzsūc mitrumu.
- ▶ Komanda gūst punktu katru reizi, kad bumba nokrīt pretējā laukuma pusē, vai tad, kad pretējā komanda nespēj veiksmīgi pārsist bumbu pāri savai laukuma daļai.
- ▶ Pludmales sēdvolejbolā tiek ievērota rotācija, bet spēlētāji var sēdēt tur, kur viņiem patīk.

## INFORMĀCIJA

Pludmales volejbola oficiālie noteikumi (FIVB):  
[www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/](http://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/)

Pludmales sēdvolejbola oficiālie noteikumi:  
[worldparavolley.org/disciplines/sitting-beach-volleyball/](http://worldparavolley.org/disciplines/sitting-beach-volleyball/)



## 2. BEACH TENNIS



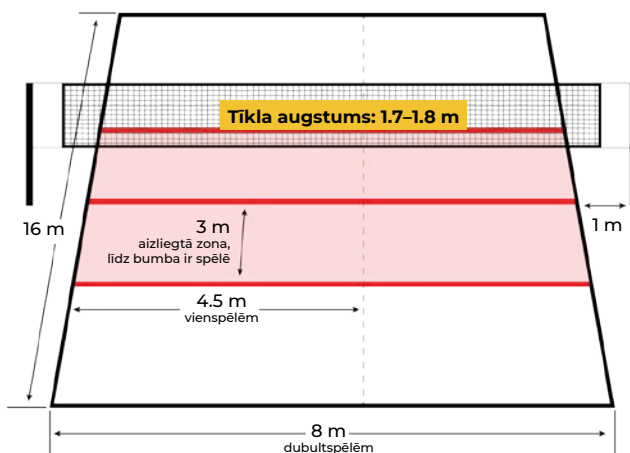
### APRAKSTS

Līdzīgi kā tradicionālajā tenisā, pludmales teniss saglabā lielāko daļu noteikumu un tenisa punktu skaitīšanas sistēmu (nulle/15/30/40/geims), bet bez priekšrocību sistēmas. Tiek spēlēti ne vairāk kā trīs seti. Spēlētājs/komanda, kas uzvar divos setos, uzvarot 3. setā, kas, ja nepieciešams, tiek izspēlēts kā taibreiks (ar parasto skaitīšanas sistēmu līdz septiņiem punktiem ar minimālo pārsvaru divi punkti), uzvar spēli.

Galvenā atšķirība no klasiskā tenisa ir tā, ka bumbiņa nedrīkst pieskarties zemei. Spēlējot pludmales tenisu, izmanto tikai atsietienus un gremdes. Augsta līmeņa spēles ir adrenalīna pilnas un prasa lielisku fizisko sagatavotību. Punktus sāk skaitīt ar servi un beidz skaitīt, kad bumbiņa pieskaras zemei, liekot spēlētājiem veikt sarežģītas kustības, lai aizsniegtu bumbiņu – līdzīgi kā volejbolā. Mērķis ir nogādāt bumbu atpakaļ pretiniekam tikai ar vienu sitienu katrā tīkla pusē.

### IZMĒRI

#### PLUDMALES TENISA KORTS



Pludmales tenisu nevar spēlēt ar stīgu raketī; tai ir jābūt sišanai piemērotai virsmai ar caurumiem.

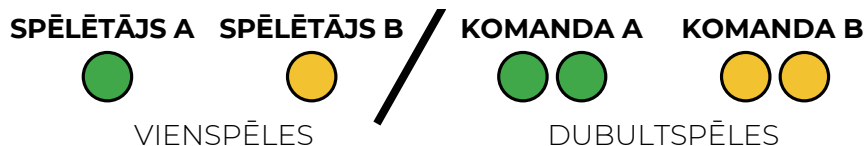


Bumbiņās ir zems spiediens un tās ir nedaudz mīkstākas, un līdz ar to lēnākas nekā parastās tenisa bumbiņas. Parasti viena to puse ir oranža, bet otra – dzeltena.

### DALĪBNIKI

Spēlētājs/pāris stāv tīkla pretējās pusēs. Servētājs ir spēlētājs, kurš ievada bumbu spēlē, lai iegūtu pirmo punktu. Spēlētājs, kurš ir gatavs atsist bumbiņu, kuru servē servētājs, ir serves saņēmējs. Atšķirībā no tradicionālā tenisa, pludmales tenisa servētājam ir tikai viena serve, un, ja bumbiņa nokrīt pretinieka laukuma pusē pēc pieskaršanās tīklam, spēle turpinās.

Pirms servēšanas servētājam ir jāatrodas ar abām kājām aiz bāzes līnijas un iedomātos sānu līniju paplašinājumos un jāservē no jebkuras vietas uz bāzes līnijas pozīcijas uz jebkuru laukuma pretējās puses daļu.



### GALVENIE FAKTI

- ▶ Pludmales tenisu spēlē vairāk nekā pusmiljons spēlētāju vairāk nekā 50 valstīs.
- ▶ Pludmales teniss vislielāko popularitāti ir guvis Itālijā, Brazīlijā un Spānijā.
- ▶ Pludmales teniss piedāvā lielisku kardio treniņu ar augstu aeroobo slodzi.
- ▶ Tas arī nerada būtiskus triecienus ceļiem un locītavām, jo tiek spēlēts smiltīs.

### INFORMĀCIJA

#### ITF pludmales tenisa pamati:

[www.itftennis.com/beachtennis/home.aspx](http://www.itftennis.com/beachtennis/home.aspx)

#### Pludmales tenisa noteikumi:

[www.itftennis.com/beachtennis/tournaments/rules-regulations/rules-and-regulations.aspx](http://www.itftennis.com/beachtennis/tournaments/rules-regulations/rules-and-regulations.aspx)



## 3. PLUDMALES FUTBOLS



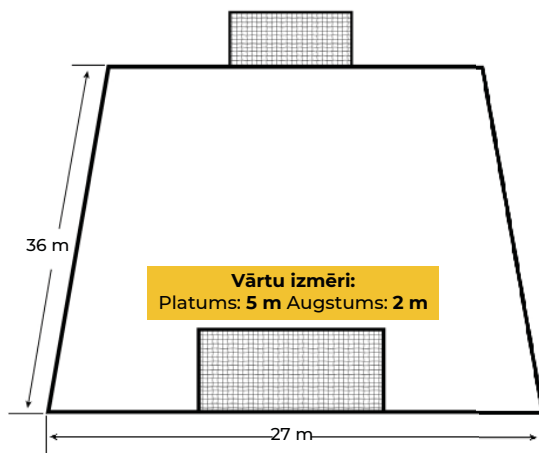
### APRAKSTS

Pludmales futbols ir spēle, ko spēlē divas komandas pludmalē vai smilšu laukā. Spēlētājiem jāspēlē basām kājām. Galvenais mērķis ir gūt vairāk vārtu nekā pretinieku komandai. Vārti ir gūti, ja bumba ir nogādāta pāri pretinieku komandas vārtu līnijai. Bumbu ievada atpakaļ spēlē (pirmsitiena analogs) vārtsargs, ar rokām metot bumbu, un vārtus neieskaita, ja tie tiek iegūti no šī metiena.

Spēle ilgst 36 minūtes un ir sadalīta trijos 12 minūšu periodos. Neizšķirts rezultāts nav atļauts. Spēlei nosaka trīs minušu pagarinājumu, kam seko soda sitienu, ja rezultāts joprojām ir neizšķirts. Pludmales futbola spēles tehnika atšķiras no parastā futbola spēles tehnikas.

### IZMĒRI

#### PLUDMALES FUTBOLA LAUKUMS



#### PLUDMALES FUTBOLA LAUKUMS

Vārtu izmēri: platums: 5 m, augstums: 2 m

Bumba ir piepūpēta līdz pazeminātām spiedienam un ir spilgtā krāsā.

Ja pludmales futbola spēlē vairākas komandas, var organizēt turnīru.

**Vietu noteikšanas kritēriji:** Uzvara – 3 punkti; Uzvara papildlaikā – 2 punkti; Uzvara pēc soda sitieniem – 1 punkts; Zaudējums – 0 punkti; Uzvara pretinieka pārkāpumu dēļ – 3 punkti.

### DALĪBNIKI

Komandā ir pieci spēlētāji, ieskaitot vārtsargu (G), un neierobežots rezervju skaits, no kuriem izvēlas trīs līdz piecus spēlētājus.

#### KOMANDA A



REZERVISTI (+)

#### KOMANDA B



REZERVISTI (+)

### GALVENIE FAKTI

- ▶ Tā vietā, lai bumbu ievadītu spēlē metot, komanda var izvēlēties bumbu spert.
- ▶ Vārtus var veidot no dabā sastopamiem materiāliem, piemēram, koka zariem, ko izmanto vārtu stabiem.
- ▶ Komandas nedrīkst turēt bumbu savā soda laukumā ilgāk par četrām sekundēm.
- ▶ Ja pretinieku kavē brīdī, kad viņš izdara sitienu pāri galvai kritienā, tiek piemērots īpašs sods.

### INFORMĀCIJA

**Pludmales futbola oficiālie noteikumi:**

[www.beachsoccer.com/](http://www.beachsoccer.com/)

**Amerikāņu pludmales futbola noteikumi:**

[proambeachsoccer.net/rules/](http://proambeachsoccer.net/rules/)



## 4. PLUDMALES TAUTAS BUMBA

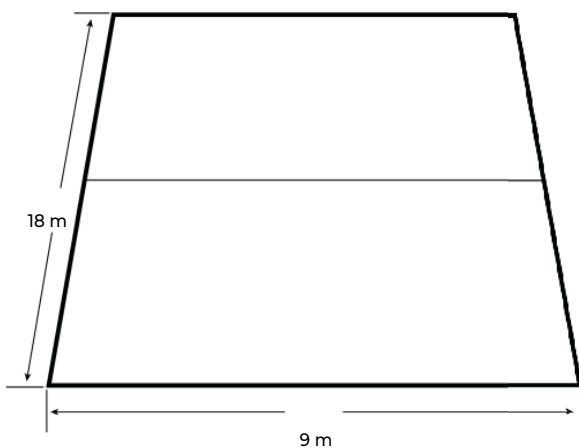
### APRAKSTS

Spēles mērķis ir samazināt pretinieka komandas dalībnieku skaitu, trāpot viņiem ar bumbu. Tā ir viegli apgūstama, vienkārša un ātra spēle, kuru var spēlēt ikviens neatkarīgi no prasmēm, dzimuma un vecuma. Tautas bumbai ir daudz noteikumu variāciju, kas ļauj spēlēt pludmales tautas bumbu dažādās komandās un būt aktīvam jebkurā pludmalē, parkā, laukumā vai laukā. Ir svarīgi norādīt centra līniju, lai komandām būtu divas vienādas zonas.

Uzvar pirmā komanda, kas izsit visus pretinieku komandas spēlētājus. Populāra šīs spēles versija ļauj komandas kapteiņiem stāvēt aiz pretinieka komandas gala līnijas, palīdzot saviem komandas biedriem izsist pretinieka komandas spēlētājus. Izstiegtie komandas spēlētāji pievienojas komandas kapteinim aiz pretinieku komandas gala līnijas. Kad pēdējais laukumā esošais komandas spēlētājs ir izsists, spēles laukumā dodas komandu kapteiņi, un viņiem tiek iedota bumbu. Uzvar komanda, kas pirmā izsit kapteini.

### IZMĒRI

PLUDMALES TAUTAS BUMBAS LAUKUMS



### PLUDMALES TAUTAS BUMBAS LAUKUMS

Pludmales smiltīs var viegli ievilkāt līnijas vai arī taisnstūra katrā malā un uz viduslīnijas var nolikt kādu priekšmetu, tā izveidojot laukumu.

### PLUDMALES TAUTAS BUMBAS SPĒLES BUMBA

Tautas bumbu ir jāspēlē ar pielāgotu bumbu. Bumbas izmērs vai veids var atšķirties, bet tai ir jābūt putu vai cita mīksta materiāla bumbai, lai negūtu traumas. Vienā spēlē var izmantot no vienas līdz pat sešām bumbām atkarībā no spēlētāju prasmēm un fiziskajām spējām. Pirms spēles sākuma bumbas var novietot uz viduslīnijas, sadalot tās katrai komandai vienādi vai veicot izlozi. Visi spēlētāji pēc komandas sāk spēli no gala līnijas.

### DALĪBNIKI

Standarta noteikumi paredz, ka katrā komandā ir septiņi spēlētāji (seši laukuma spēlētāji un kapteinis), tomēr spēlētāju skaitu var samazināt līdz četriem vai sešiem. Nav nekādu ierobežojumu attiecībā uz vecumu, dzimumu un fizisko spēku, tomēr spēcīgākos spēlētājus var ierobežot nosakot, ka viņi drīkst mest bumbu tikai ar nedominējošo roku.

Spēlētājiem ratiņkrēsls par trāpījumu uzskata trāpītu sitienu pa jebkuru ķermeņa daļu vai ratiņkrēslu augstumā virs ceļgaliem. Cilvēkiem ar vāju redzi vai pilnīgu aklumu (aklā tautas bumbu) noteikumus var pielāgot, lai iekļautu visas dalībnieku grupas – gan ar, gan bez funkcionāliem traucējumiem.

### GALVENIE FAKTI

- ▶ Tautas bumbas galvenā priekšrocība, kas padarījusi to tik plaši pazīstamu, ir iespēja, ka to tiešām var spēlēt ikviens.
- ▶ Tiek ieskaitīti tikai tiešie trāpījumi (trāpījumi pēc bumbas atšīšanās no zemes vai no rikošeta netiek ieskaitīti).
- ▶ Tautas bumbu sāka spēlēt Āfrikā pirms vairāk nekā 200 gadiem. Mīkstu bumbu vietā spēlētāji meta akmeņus.
- ▶ 2012. gadā Kalifornijas Universitātē tika uzstādīts rekords ar vislielāko spēlētāju skaitu (6084).

### INFORMĀCIJA

**Pasaules Tautas bumbas federācijas oficiālie noteikumi:**  
[ej.uz/bx26](http://ej.uz/bx26)

**Lielbritānijas Tautas bumbas asociācija:** [ukdba.org/](http://ukdba.org/)

Šim sporta veidam nav vienotu oficiālu noteikumu, un to parasti spēlē neformāli ar mainīgiem noteikumiem un formāli kā starptautisku sporta veidu. Atšķiras arī noteikumi, pēc kuriem spēlē starptautisko un nacionālo organizāciju rīkotajos turnīros.



## 5. FRESKOBOLS

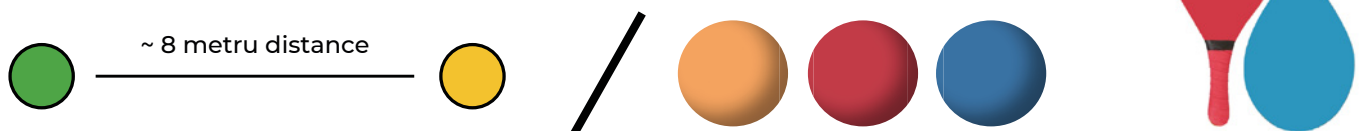
### APRAKSTS

Freskobols ir populārs pludmales raketes sporta veids, kas radās Riodežaneiro 20. gadsimtā. Parasti to spēlē divi spēlētāji, un to ir ierasts spēlēt sabiedriskās vietās. Freskobols citu sporta veidu vidū izceļas ar tam raksturīgo sadarbību, nevis pludmales tenisam piemītošo sāncensību. Freskobols aicina uz draudzīgu partnerību starp spēlētājiem. Spēlētāji var spēlēt frīstailu, kur mērķis ir noturēt bumbu gaisā tik ilgi, cik vien tas ir iespējams. Freskobolu var spēlēt ātri, kur par uzvarētāju tiek paziņota komanda, kas vienas minūtes laikā trāpa visvairāk reižu.

To var spēlēt arī radikālajā stilā, kur bumbiņai ir jāatrodas gaisā pēc iespējas ilgāk, un spēlētājiem ir jāveic visvairāk precīzu un spēcīgu sitienu. Tāpat freskobolu var spēlēt arī ekspertu stilā, apvienojot uzbrukumu un aizsardzību. Uzbrucējam galvenokārt ir jāuzbrūk spēcīgi un precīzi, un jāmēģina noturēt bumbu gaisā tik ilgi, cik vien tas ir iespējams. Tā kā šī ir jautrības un draudzības spēle, nevis tiešas sāncensības spēle, terminiem "uzbrukums" un "aizsardzība" šeit ir relatīva nozīme. Spēles stils nosaka, ka bumbiņai ir jāpaliek gaisā tik ilgi, cik vien tas ir iespējams.

### IZMĒRI

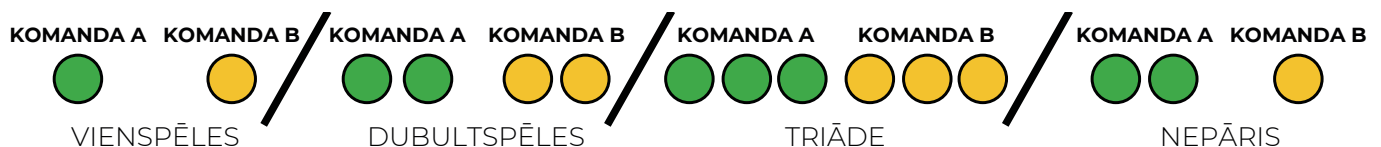
Freskobols ir raketes sporta spēle, kas radusies Brazīlijā un kuru parasti spēlēja pludmalē, bet to var spēlēt jebkurā atklātā vietā. Pretiniekiem ieteicams stāvēt aptuveni astoņu metru attālumā vienam no otra. Šo spēli spēlē ar koka, stikla šķiedras vai oglekļa šķiedras raketi un gumijas bumbu.



### DALĪBNIEKI

Komandas veido no pāriem (divi spēlētāji) vai triādēm (trīs spēlētāji). Minimālais attālums starp sportistiem ir astoņi metri. Komanda pati nosaka ideālo spēles attālumu, ievērojot astoņu

metru robežu. Freskobolu var spēlēt arī nepāra skaits spēlētāju (divi pret viens).



### GALVENIE FAKTI

- ▶ Freskobolu reizēm neoficiāli sauc par "Brazīlijas raketes bumbu" un "pludmales raketes bumbu".
- ▶ Freskobolu tagad spēlē ar gumijas bumbu, bet sākotnēji spēles izgudrotāji izmantoja tenisa bumbu.
- ▶ Tas ir grūtāk, nekā izklausās – tikai 10 līdz 15 sitienu atsišana uz priekšu un atpakaļ vien prasa visai daudz iemaņu.
- ▶ Tas ir viens no populārākajiem brīvā laika pavadīšanas veidiem Brazīlijā, un tam pat ir veltīta pašam savai diena – 10. jūlijs.

### INFORMĀCIJA

Freskobola oficiālie noteikumi: [frescobol-abraf.com.br/regras](http://frescobol-abraf.com.br/regras)



## 6. KAPUEIRA



### APRAKSTS

Kapueira ir Brazīlijas cīņas māksla, kas apvieno deju, akrobātiskas kustības un mūziku. Tās aizsākumi meklējami Brazīlijā 16. gadsimtā, un tā ir pazīstama ar ātrām un sarežģītām kustībām. Vēstures liecības atklāj, ka šo unikālo sportu veidu 16. gadsimtā uz Brazīliju atveda no Angolas ievestie vergi.

Kapueira ir cīņas sports, kas paslēpts aiz dejas. Kapueira ir arī mākslas veids, kuru ataino mūzika, ritms, dziedāšana, mūzikas instrumenti, ķermeņa valoda, kustību radošums, un tā arī kalpo par iedvesmu literatūrai un skatuves mākslas darbiem. Pateicoties īpašai apmācībai, kapueira ir kļuvusi ļoti populāra starp cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem.

### IZMĒRI



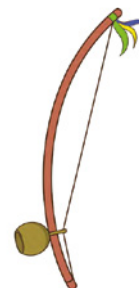
Kapueiras spēle notiek aplī ar rādiusu 2,5 metri. Šo apli "kapueiristi" sauc par "roda". Aplā iekšpusē spēlē divi dalībnieki, un apkārt aplim sēž vai stāv citi kapueiristi. Kapueiras meistars, kurš ir atbildīgs par laukumu, kurā notiek roda, šajā brīdī ir galvenā autoritāte, un sākumā rodā ieiet tikai meistari un mācības pabeigušie mācekļi. Kapueirā izmanto piecus galvenos mūzikas instrumentus: berimbau, pandeiro, atabaque, agogô un reco-reco. Neformālā veidā spontānu roda laikā kapueiru var praktizēt kā brīvā laika pavadīšanas iespēju laukumos, pludmalēs, koledžās, universitātēs, ballītēs utt.

### DALĪBNIKI

Tāpat kā jebkurā citā cīņas mākslā, arī kapueirā ir līmeņi, kurus apzīmē ar jostas krāsu. Jostu sauc arī par "corda". Lai gan jostu piešķiršanas kārtība kapueirā atšķiras, kopumā pirmais līmenis sākas ar Iniciante (iesācējs), kas apzīmē kapueiras apgūšanu no nulles. Kapueiras aplus veido jebkura dzimuma cilvēku grupa, un tajos ir meistars, pretinieka meistars un mācekļi. Meistars ir zināšanu nesējs un sargs, un viņa uzdevums ir mācīt repertuāru un saglabāt grupas saliedētību un nodrošināt rituāla nosacījumu ievērošanu.



Atabaque



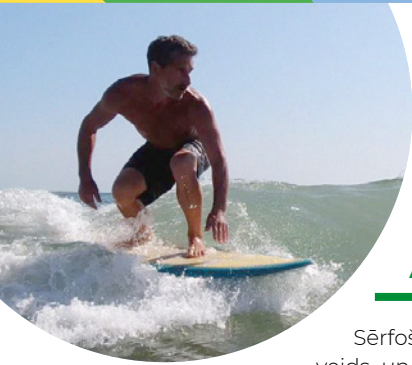
Berimbau

### GALVENIE FAKTI

- ▶ Kapueira ir cīņas māksla, kuru radīja no Āfrikas uz Brazīliju atvestie vergi.
- ▶ Kapueira 2014. gadā ieguva UNESCO Nemateriālā kultūras mantojuma statusu.
- ▶ Berimbau ir vadošais instruments un nosaka mūzikas stilu un tempu un spēli.
- ▶ Šis mākslas praktizētāju sauc par kapueiristu.

### INFORMĀCIJA

Kapueiras oficiālie noteikumi: [www.capoeira.ws/documents/](http://www.capoeira.ws/documents/)



# 7. SĒRFOŠANA

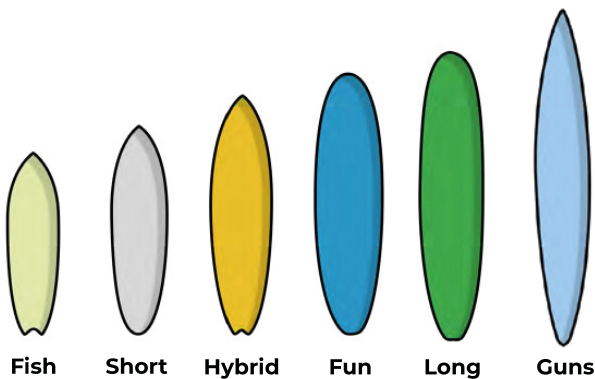


## APRAKSTS

Sērfošana ir vispazīstamākais sērfošanas veids, un ar to apzīmē sērfootāju, kurš dreifē pa viļņiem, stāvot uz īsa vējdēļa. Sērfošanā tiesneši vērtē manevrus, ko sērfootājs veic uz viļņa. Punktu piešķir par vissarežģītākajiem dažādās viļņa daļās veiktiem manevriem, kuru izpildei ir nepieciešamas augstas tehniskās prasmes.

Manevri jāveic ātri, ar spēku un plūstoši. Manevru daudzveidība katrā viļņī ir vēl viens faktors, kas ietekmē sērfootāja veikuma novērtējumu. Sērfošanas pamatnoteikums ir tāds, ka sērfootājs, kas atrodas vistuvāk viļņa virsotnei, vienmēr iegūst prioritāti.

## IZMĒRI



### Ir vairāki vējdēļu veidi:

**Fišbordi (fish)** — lielāka virsma ļauj skaisti slīdēt pāri maziem viļņiem.

**Retro dēļi** — fišbordu un šortbordu kombinācija ar vēsturisku pieskaņu dvēseliskas pieredzes gūšanai.

**Šortbordi (short)** — paredzēti sērfošanai pa maziem viļņiem. Tie ir standarta dēļi lielākajai daļai apstākļu.

**Mazā viļņa hibrīds** – izcilam veikumam mazos viļņos un seklā ūdenī.

**Hibrīdi/izklaides dēļi (hybrid/fun)** — lietotājam draudzīgs dizains ar labākām airēšanas, peldēšanas, stabilitātes noturēšanas un pagriešanas iespējām.

**Longbordi (long)** — tradicionālai sērfošanai.

**Lielo viļņu šķelēji (guns)** — radīti tam, lai sērfootājam būtu vieglāk airēt un saglabāt kontroli lielākos viļņos.

## DALĪBNIKI

Sērfootājus sauc par "parastajiem" vai "gūfijiem", atkarībā no tā, kā viņi stāv uz dēļa. Gūfiji sērfo, turot kreiso kāju tuvāk dēļa aizmugurējai daļai. Parastie sērfootāji tuvāk dēļa aizmugurējai daļai tur labo kāju.

Vairumā gadījumu nebūs divu sērfootāju, kas brauc pa vienu un to pašu vilni vienā virzienā.

## GALVENIE FAKTI

- ▶ Havajieši sauca sērfošanu par he'enalu, kas nozīmē "slidēšana pa viļņiem".
- ▶ Pirmās lielās sērfošanas sacensības notika 1928. gadā Korona del Marā, Kalifornijā.
- ▶ Tas ir viens no vecākajiem sporta veidiem. Sērfojoši cilvēki ir redzami pat uz 5000 gadus veciem Peru atrastiem akmens grebumiem.
- ▶ Starptautiskajā sērfošanas dienā 20. jūnijā svin sērfošanas sporta un dzīvesveida svētkus.

## INFORMĀCIJA

### Sērfošanas oficiālie noteikumi:

[www.surfingportugal.com/rulebook-fps/](http://www.surfingportugal.com/rulebook-fps/)

### Sērfošanas pielāgotie noteikumi: [bit.ly/adapted\\_surfing](https://bit.ly/adapted_surfing)



## 8. SUP AIRĒŠANA

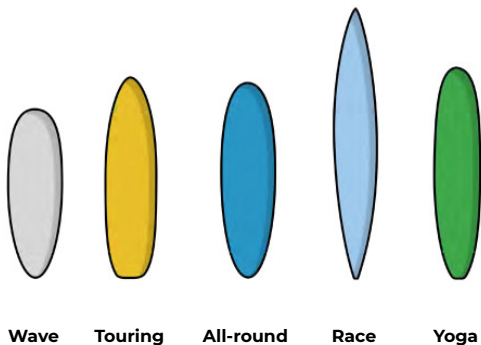


### APRAKSTS

Airēšana stāvus (Stand Up Paddle) vai SUP airēšana ir sena sērfošanas forma, kas nesēn atkal kļuva populāra kā atsevišķa disciplīna. SUP airēšana ir viens no visstraujāk augošajiem sporta veidiem pasaulē.

Airēšanas stāvus visvienkāršākā forma ir peldēšana pa līdzenu ūdens virsmu ar lielākiem dēļiem. Cilvēki airē, lai atpūstos vai trenētos.

### IZMĒRI



Wave    Touring    All-round    Race    Yoga

Kā izvēlēties pareizo airi atpūtas braucienam: novietojiet **airi** vertikāli tā, lai tā platā daļa pieskaras zemei. Paceliet roku augšā virs galvas un nofiksējiet vietu, kur tā nolaižas uz aira. Ja aira izmērs ir pareizs, rokturis balstās uz plaukstu locītavas. Sērfošanai vai sacīkstēm var būt nepieciešams cita garuma airis.

### Airēšanai stāvus var izmantot šādus dēļu veidus:

**Wave** — mazāk stabils, bet vieglāk manevrējams.

**Touring** — nodrošina labu sniegumu dažādos apstākļos, sākot no gariem braucieniem un beidzot ar ekspedīcijām un ne tikai.

**All-round** — ideāli piemērots ģimenēm un atpūtai. Tam ir laba stabilitāte.

**Race** — viegls un ātrs, ar noapaļotām spurām un smailu priekšgalu. Dažiem no šiem dēļiem ir arī šauras vai smailas astes daļas.

**Yoga** — parasti tā ir esoša all-around stabilitātes dēļa versija ar dažām izmaiņām klāja konstrukcijā un papildu piederumiem, kas padar šo dēli piemērotāku jogas nodarbībām.

**Piepūšamais dēlis** — dēli var piepūst tikai dažu minūšu laikā (un izlaist gaisu parasti var vēl ātrāk), tāpēc dēlis ir gatavs lietošanai gandrīz nekavējoties. Kad piepūšamo SUP dēli nelieto, to var sarullēt līdz guļammaisa izmēram.

### DALĪBNIEKI

SUP airētājiem ir jāvelk neoprēna T veida krekls, peldveste un pavadā, lai dēlis vienmēr būtu piestiprināts pie airētāja. Ar SUP airēšanu var nodarboties jebkurā ūdens tilpē, kas var būt paredzētas visdažādākajiem mērķiem (jūra, viļņi, upes, rezervuāri un iekštelpu baseini).

Terapeitiskos nolūkos praktizē SUP Fit, SUP jogu un SUP pilates. Pirms sākt nodarboties ar SUP airēšanu, ieteicams meklēt atbilstoši reģistrētu un licencētu SUP skolu ar apmācītiem instruktoriem.

### GALVENIE FAKTI

- ▶ SUP airēšanas aizsākumi meklējami senajā Peru, kur ar to nodarbojās zvejnieki.
- ▶ Šī sporta veida mūsdienu versija tika radīta Havaju salās 20. gadsimta 40. gados.
- ▶ Dažas no populārākajām disciplīnām ir: SUP sacīkstes, tūrisms, airēšana pa upēm, joga un maksķerēšana.

### INFORMĀCIJA

Oficiālie noteikumi: [www.isasurf.org](http://www.isasurf.org)



## 9. PLUDMALES HANDBOLS

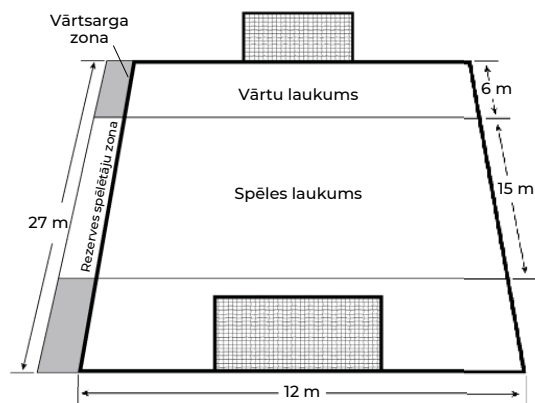


### APRAKSTS

Pludmales handbols ir tradicionālās komandas handbola spēles (kas tiek spēlēta iekštelpās) versija, kuru spēlē smilšu laukumā. Tā ir ātra un dinamiska spēle — ideāli piemērota sacensībām, svētkiem un skolas sporta nodarbībām. Pludmales handbolā spēli sāk ar tiesneša izdarītu metienu (bumba uz augšu) laukuma vidū.

Spēlētāji var veikt tikai trīs soļus ar bumbu rokās un nedrīkst to turēt nepiespēlējot, nemetot vai neatsitot ilgāk kā trīs sekundes. Spēlei ir divi 10 minūtes gari puslaiki. Puslaika pārtraukums ilgst piecas minūtes. Katrai komandai katrā puslaikā ir tiesības paņemt vienu minūtes (60 sekundes) pārtraukumu. Komanda var pieprasīt savu komandas pārtraukumu tikai tad, ja bumba ir pie pašu komandas.

### IZMĒRI



Smiltīm jābūt vismaz 40 centimetrus dziļām un veidotām no smalkiem, sablīvētiem graudiem. Robežlīnijām jābūt marķētām ar elastīgu krāsainu lentu vai virvi.

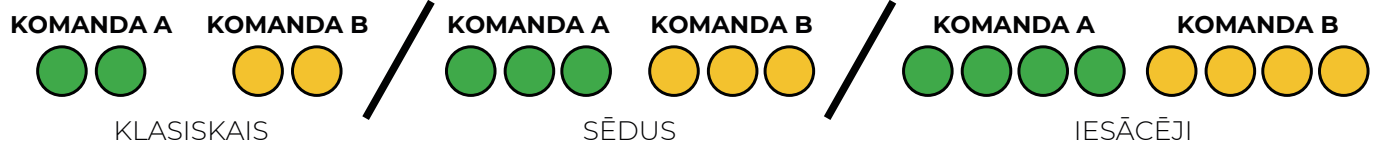
Spēli spēlē ar apaļu, neslīdošu gumijas bumbu. Bērnu spēlēm var izmantot mazāku bumbu.



### DALĪBNIKI

Pludmales handbola spēles un turnīrus var organizēt vīriešu, sieviešu un jauktām komandām. Principā komandā ir līdz astoņiem spēlētājiem un spēles laukumā vienlaicīgi var

atrasties četras komandas spēlētāji (trīs laukuma spēlētāji un vārtsargs). Pārējie spēlētāji ir rezerves spēlētāji, kas paliek rezerves spēlētāju zonā.



### GALVENIE FAKTI

- ▶ Pludmales handbols radās Itālijā 1992. gadā un kļuva par oficiālu sporta veidu tikai 1995. gadā.
- ▶ Driblu uzskata par galējo līdzekli, jo driblēšanas tehnika smiltīs ir ļoti sarežģīta.
- ▶ Starp iekštelpu un pludmales handbola noteikumiem ir vairāk atšķirību nekā līdzības.
- ▶ Kopš 2004. gada ik pēc diviem gadiem notiek pludmales handbola pasaules čempionāti.

### INFORMĀCIJA

Pludmales handbola oficiālie noteikumi: [www.ihf.info/](http://www.ihf.info/)

Noteikumi: [bit.ly/beach\\_handball](http://bit.ly/beach_handball)



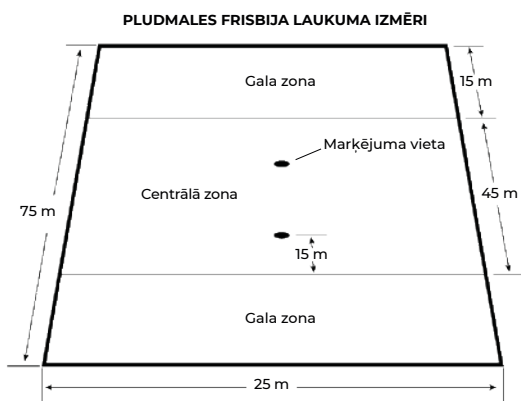
# 10. PLUDMALES FRISBIJS

## APRAKSTS

Pludmales frisbijs ir uz sadarbību vērstis sporta veids, kas apvieno no pamata spēles nākušo diska mešanu un satveršanu ar griešanu, skriešanu un lēkšanu un citiem sporta veidiem, piemēram, basketbola vai pludmales futbola. Frisbiju met, strauji griežot plaukstas locītavu. Bieži bariņos sanākuši cilvēki to vienkārši mētā viens otram. Katra punkta skaitīšana sākas, abām komandām nostājoties pie attiecīgās gala zonas līnijas. Aizsargi met disku uzbrucējiem.

Katru reizi, kad uzbrucēji pabeidz piespēli aizsardzības gala zonā, uzbrucēji iegūst punktu. Spēlētāji nedrīkst skriet ar disku. Spēlētājam ar disku ("metējam") ir desmit sekundes, lai izmestu disku. Aizsargs, kurš sargā metēju ("sedzējs"), izskaita laiku. Disku (frisbiju) izmanto daudzos dažādos sporta veidos, tai skaitā, bet ne tikai disku golfā, frīstailā, diskatlonā utt.

## IZMĒRI



Pludmales frisbiju spēlē pieci pret pieci spēlētāji 75x25 m laukumā ar 15 m platām gala zonām un 15 m marķējumu. Vai arī spēlē četri pret četri versiju 45,7x27,4 m laukumā ar 7,3 m gala zonām.

Parasti to spēlē ārtelpās. Pludmales frisbija laukumam ir taisnstūra forma ar gala zonām katrā galā, un to spēlē ar plastmasas lidojošo šķīvīti.

Frisbija vai lidojošā šķīvīša parastais diametrs ir no 20 līdz 25 centimetriem (astoņas līdz 10 collas), taču ir pieejami arī mazāki un lielāki izmēri. Pludmales frisbija spēlēšanai izmantotā diska diametrs ir 27 cm un tas sver 175 gramus

## DALĪBNIEKI

Standarta spēlē katrā komandā ir pieci spēlētāji. Rezerves spēlētāji var aizstāt spēlētājus spēlē pēc tam, kad ir gūti punkti, un traumas pārtraukuma laikā.

Nav atļauts spēlētāju fizisks kontakts. Ir aizliegta arī piesegšana un aizsegšana. Spēlētāju kontakta gadījumā tiek fiksēts pārkāpums.

### KOMANDA A



### KOMANDA B



### NEREGLAMENTĒTS



## GALVENIE FAKTI

- ▶ Frisbija izgudrotājs Valters Frederiks Morisons (Walter Frederick Morrison) dzimis 1920. gada 23. janvārī.
- ▶ Morisonam radās ideja par frisbija, kad viņš, būdams pusaudzis, ar draudzeni mētāja popkorna kārbu skārda vākus.
- ▶ Frisbiju notur gaisā, to paceļot ar mešanas laikā radītu savērtu gaisa plūsmu.
- ▶ Diska griešanās rada stabilizējošu žiroskopisku spēku, ļaujot to precīzi nomērķēt.

## INFORMĀCIJA

Pasaules Lidojošo disku federācija: [www.wfdf.org](http://www.wfdf.org)

Frisbijs: [beachultimate.org](http://beachultimate.org)

# CITAS IDEJAS AKTĪVAI LAIKA PAVADĪŠANAI PLUDMALE

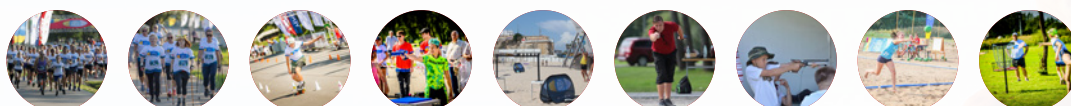
## PLUDMALES SPĒLES

Pludmales volejbols, pludmales sēdvolejbols, pludmales handbols, pludmales teniss, ratiņteniss, krosmintons, pludmales florbols, pludmales futbols, pludmales frisbijs, 3x3 basketbols u.tml.



## AKTIVITĀTES PLUDMALE

Pludmales skrējiens, nūjošana, skeitbords, biatlons, triatlons, freskobols, riteņbraukšana, petanks, parašaušana, pludmales tautas bumba, disku golfs u.tml.



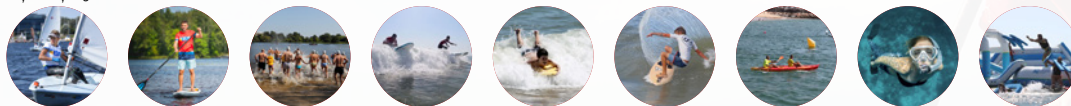
## MEISTARKLASES

Fitness, aerobika, ūdens aerobika, kapueira, zumba, bodycombat, joga, dejas, bodybalance, u.tml.



## ŪDENSSPORTS

Burāšana, SUP airēšana, peldēšana, sērfošana, bodyboarding, skimbordings, smaīlošana, snorkelēšana, ūdens šķēršļu josla u.tml.



## PLUDMALES IZAICINĀJUMI

Ģimenes kauss, piepūšamā šķēršļu josla, bērnu vieglatlētika, tekbolds, virvju vilkšana, velotriāls, bouldering (kāpšanas siena) u.tml.



# FIZISKO AKTIVITĀŠU ROKASGRĀMĀTA SPORTA PASĀKUMU UN AKTIVITĀŠU ORGANIZĒŠANAI PLUDMALE

Šī Fizisko aktivitāšu rokasgrāmata sporta pasākumu un aktivitāšu organizēšanai pludmalē ir izveidota projekta "Pludmales spēles kā instruments fizisko un sporta aktivitāšu veicināšanai pludmalē (BeActive Pludmales spēles)" ietvaros, ko finansē ERASMUS + programma.

**Projekta tīmekļa vietne:** [www.beactivebeachgames.com](http://www.beactivebeachgames.com)

**Projekta koordinators:** Latvijas Sporta federāciju padome

**Projekta partneri:**

Portugāles Sporta un jaunatnes institūts

Starptautiskā asociācija "Sports visiem" (TAFISA)

Starptautiskā sporta un kultūras asociācija (ISCA)

Lietuvas Sporta federāciju savienība

Igaunijas Pludmales sporta federācija

Katalonijas Sporta federāciju savienība

*Eiropas Komisijas atbalsts šīs publikācijas sagatavošanai nav satūra apstiprinājums. Saturs atspoguļo tikai tā autoru viedokli, un Komisija nevar būt atbildīga par tajā ietvertās informācijas izmantošanu jebkādā veidā.*

*Publicēts 2020. gadā*

Lai saņemtu papildu informāciju, lūdzam sazināties ar

**Latvijas Sporta federāciju padomi,**

Grostonas iela 6B, Rīga, Latvija, LV-1013

E-pasts: [lsfp@lsfp.lv](mailto:lsfp@lsfp.lv)

Tīmekļa vietne: [www.lsfp.lv](http://www.lsfp.lv)

[WWW.BEACTIVEBEACHGAMES.COM](http://WWW.BEACTIVEBEACHGAMES.COM)

Projekta koordinators



Projekta partneri



Līdzfinansē Eiropas Savienības programma "Erasmus+"

