

SPORTA PASĀKUMI STOPIŅU NOVADĀ 2020.GADĀ

SPORTA PASĀKUMI NOVEMBRĪ

8.novembrī plkst 15:00 Ulbrokas sporta kompleksā **handbola virslīgas sievietēm spēle**: Stopiņu NHK-LSPA

15.novembrī plkst 13:00 Ulbrokas sporta kompleksā **handbola virslīgas sievietēm spēle**: Stopiņu NHK-REIR Dobeles

29.novembrī plkst 13:00 Ulbrokas sporta kompleksā **handbola virslīgas sievietēm spēle**: Stopiņu NHK-SS Salaspils

leeja ar ielūgumiem.

7.novembrī plkst. 19:00 Ulbrokas sporta kompleksā **florbola virslīgas spēle**: Oxdog Ulbroka-FBK Valmiera

leeja ar ielūgumiem.

SPORTA PASĀKUMI OKTOBRĪ

3.oktobrī plkst. 10:00 Ulbrokas sporta kompleksa stadionā “Izkrien Stopiņus 2020”

10.oktobrī plkst 19:00 Ulbrokas sporta kompleksā **florbola virslīgas spēle**: Oxdog Ulbroka-Fk Kurši/ Ekovalis.

11.oktobrī plkst 13:00 Ulbrokas sporta kompleksā **handbola virslīgas sievietēm spēle**: Stopiņu NHK- SK Latgols.

11.oktobrī plkst. 15:00 Ulbrokas sporta kompleksā **handbola vīriešu 1.līgas spēle**: Ulbroka SK-RPI Seniori.

24.oktobrī plkst 19:00 Ulbrokas sporta kompleksā **florbola virslīgas spēle**: Oxdog Ulbroka- Rubene.

SPORTA PASĀKUMI SEPTEMBRĪ

10.septembrī plkst.18:00 **Riteņbraukšanas sacensības bērniem Upeslejās**, vairāk <https://www.facebook.com/events/603298870355669/>

26.septembrī plkst.11:00 **MTB Sprinta sacensības pie Ulbrokas ezera, NOLIKUMS**,

vairāk <https://www.facebook.com/events/606089513420397/>

Ulbrokas sporta kompleksā:

12.septembrī plkst.19:00 Oxdog Ulbroka-

Lekrings, <https://www.facebook.com/events/1170802879969823/>

24.septembrī plkst.20:15 Oxdog Ulbroka- Lielvārde/Fatpipe.

14. augustā notiks sacensības "ULBROKAS EZERA REGATE".

Lai varētu labi sagatavoties sacensībām un uzbūvēt regati, līdz 31.jūlijam aicinām pieteikt komandas. Komandas sastāvā 2 dalībnieki. Komandu pieteikšanās un petpudeļu saņemšana regašu būvei pie Sporta organizatores Lienas Glaudānes, tālr. 22455117.

SPORTA PASĀKUMI AUGUSTĀ

1.augustā plkst.10:00 **Galda tenisa sacensības** Ulbrokas sporta kompleksā, **NOLIKUMS**

8.augustā plkst.10:00 **Sporta diena Upeslejās**, **NOLIKUMS**

Finālspeles Stopiņu novada atklātā čempionātā pludmales volejbolā 2020 (NOLIKUMS):

- **12.augustā** plkst. 18:00 sievietēm
- **16.augustā** plkst. 10:00 vīriešiem

14.augustā plkst.18:00 **"Ulbrokas ezera regate"**, **NOLIKUMS**

22.augustā plkst.10:00 **Sporta diena Līčos**, **NOLIKUMS**

SPORTA PASĀKUMI JŪLIJĀ

4.jūlijā plkst.10.00 Sporta diena Sauriešos. **NOLIKUMS**

8.jūlijā plkst.18.00 Pludmales volejbola turnīrs Ulbrokā **NOLIKUMS**

18.jūlijā plkst.10.00 Sporta diena Cekulē

15.jūlijā plkst.18.00 Pludmales volejbola turnīrs Ulbrokā

22.jūlijā plkst.18.00 Pludmales volejbola turnīrs Ulbrokā

25.jūlijā Sporta diena Ulbrokā

* * *

Noslēdzies Ulbrokas sporta kompleksa organizētais "Endomondo izaicinājums"

Tā kā ārkārtas situācijas dēļ ir atceltas dažādas sporta sacensības un treniņi, bet fiziskās aktivitātes ir tās, kas palīdz mums būt veseliem, sniedz enerģiju un gandarījumu, no 4. līdz 30. aprīlim Ulbrokas sporta komplekss izaicināja Stopiņu novada iedzīvotājus sportot individuāli un dalīties ar individuālo treniņu rezultātiem, izmantojot Endomondo

aplikāciju.

Lai izaicinājumā varētu piedalīties dažāda vecuma un fiziskās sagatavotības sportot gribētāji, tika piedāvātas dažādas disciplīnas: riteņbraukšana, skriešana, soļošana, pastaiga.

Kopā izaicinājumā piedalījās 34 dalībnieki, tika pieveikti 8219 km un sadedzinātas 403 009 kilokalorijas.

Rezultāti:

Vīriešu konkurence:

1. Dāvis Šenbergs
2. Zigmunds Bibers
3. Endijs Endols

Sieviešu konkurence:

1. Alise Paegle
2. Jana Marta Gavare
3. Līga B

Jauniešu konkurence:

1. Elizabete Paula Ozola
2. Patrīcija Ozola
3. Ulla Imaka

Vitamīniem bagāts uzturs ir svarīgs mūsu imunitātes stiprināšanai, kas šajā laikā ir īpaši svarīgi, tāpēc **liels paldies par veselīgajām un gardajām balvām visiem dalībniekiem no SIA "Getliņi EKO"!**

Dalībnieki:

Dāvis un Alise: *"Paldies USK par sportisko izaicinājumu!:) Deva papildu motivāciju kvalitatīvi pavadīt laiku sportojot un kustoties šajā savādajā pašizolācijas laikā. Par veselu miesu un garu! Paldies arī SIA "Getliņi EKO" par garšīgu un veselīgu vitamīnu devu."*

Patrīcija: *"Šajā #Paliemājās laikā šī bija lieliska motivācija turpināt iesākto sportošanu tikai nedaudz citā izpildījumā. Ikdienā nodarbojos ar peldēšanu, tādēļ fiziskās aktivitātes nebija svešas. Aprīlis tiešām pagāja ātri pateicoties šim izaicinājumam un aktīvajai konkurencei."*

Elizabete: *"Uzzināju par USK izaicinājumu no māsas, izlēmām piedalīties kopā, lai būtu lielāka motivācija katru dienu aktīvi sportot. Šis izaicinājums bija fantastiska iespēja iepazīt labāk tuvāko apkārtni. Žēl, ka tas noslēdzies tik ātri, taču skriešana un riteņbraukšana ir kļuvusi par neatņemamu dienas sastāvdaļu."*

Uz drīzu redzēšanos!

Ulbrokas sporta kompleksa komanda!

Ar katru brīdi kļūstam aizvien aktīvāki un Endomondo izaicinājums ir jau pusē. Sākot no 4. aprīļa līdz 30. aprīlim entuziasti sacenšās 3 disciplīnās – skriešanā/iešanā un riteņbraukšanā, krājot pēc iespējas vairāk nodedzināto kaloriju. Trijās disciplīnās pašlaik piedalās 29 dalībnieki, kopā pieveicot 3144 km un nodedzinot 155799 kalorijas.

Vīriešu konkurencē:

1. vieta Endijs Endols 15083 kcal
2. vieta Zigmunds Bibers 14401 kcal
3. vieta Dāvis Šenbergs 13540 kcal

Sieviešu konkurencē:

1. vieta Elizabete Ozola 13540 kcal
2. vieta Alise Paegle 10406 kcal
3. vieta Jana Marta Gavare 7044 kcal

Turpinām!

Liene Glaudāne

Ulbrokas sporta komplekss izaicina!

Šī gada aprīļa mēneša laikā esi aktīvs, sporto, piefiksē treniņus, izmantojot Endomondo aplikāciju, dalies ar šiem treniņiem un cīnies par uzvaru!

Laikā, kad visas treniņu zāles un sporta iestādes ir slēgtas, ir grūti atrast motivāciju regulāri kustēties un sportot. Šī iemesla dēļ **Ulbrokas sporta komplekss aicina visus Stopiņu novada iedzīvotājus būt aktīviem, sportot, piefiksēt savus treniņus, izmantojot Endomondo aplikāciju un dalīties ar šiem treniņiem izaicinājuma lapā (<https://www.endomondo.com/challenges/42735143>), tādejādi cīnoties par veicināšanas balvām no Stopiņu novada uzņēmējiem.**

Endomondo lapā var **pievienot 4 dažādus treniņus – skriešanu, riteņbraukšanu, soļošanu un nūjošanu.** Endomondo aplikācijā lūgums norādīt savu īsto svaru un augumu, jo uzvarētājiem tas var tikt pārbaudīts.

Norises laiks no 04.04.2020 plkst. 9:00 līdz 30.04.2020 plkst. 23:59.

Vērtēšana pēc nodedzinātajām kilokalorijām.

Konkurss notiek visu aprīli un pievienoties šim konkursam var jebkurā laikā, vienīgi ir jāapzinās, ka, pievienojoties vēlāk, būs mazāka iespēja pretendēt uz uzvaru.

Esiet atbildīgi un ievērojiet piesardzības pasākumus!

SPORTA PASĀKUMI FEBRUĀRĪ

16.februārī plkst. 10:00 Ulbrokas sporta kompleksā norisināsies Stopiņu novada **atklātais dambretes čempionāts "Šteina kauss 2020"**. **Dambretes čempionāta NOLIKUMS.**

22.februārī plkst.18:00 Ulbrokas kultūras namā norisināsies Stopiņu novada **SPORTA LAUREĀTS 2019**, apbalvošanas ceremonija

28.februārī plkst.18.00 **"NOBRAUCIENS AR VUČKO"**, Stopiņu novada 2020.gada **ZIEMAS SPORTA SPĒLES**

FLORBOLS-JAUNIEŠI

5.februārī 10:00 U14: FS Masters Ulbroka/R1TV - KNSS

15.februārī 11:45 - 17:00 U16 un U14 sabraukums florbolā: FSM Ulbroka/R1TV - KNSS U16

22.februārī no 9:00 -14:00 U10 posms

29.februārī no 10:00 -16:00 U11 posms

FLORBOLS VIRSLĪGA

8. februārī 19:00 Ulbroka/Oxdog-Ogres vilki

15. februārī 19:00 Ulbroka/Oxdog- Ķekava

16. februārī 19:00 Ulbroka/Oxdog- Irlava Avant

HANDBOLS 1.LĪGA VĪRIEŠI

23. februārī 15:00 Ulbroka SK- RPI-s

HANDBOLS VIRSLĪGA SIEVIETĒM

9. februārī 13:00 Stopiņu NHK-SK Latgols

FUTBOLS TELPU FUTBOLA ČEMPIONĀTS

09. februārī 19:55 EUROLOGI-Giftprint.lv/STOPIŅI-FC PETROW STAR

SPORTA PASĀKUMI JANVĀRĪ

Latvijas meistaršacīkstes florbolā 2019/2020 virslīgā, spēles

Ulbrokas sporta kompleksā:

12.janvārī 19:00 Ulbroka/Oxdog-Kurši/Ekovalis

25.janvārī 19:00 Ulbroka/Oxdog-Ogres Vilki