3.pielikums

**TEHNISKAIS PIEDĀVĀJUMS**

**“Nāc un izmēģini tipa nodarbības – “Vingrošana Enerģijai”**

nodarbību vadīšana

Fiziskā aktivitāte, ESF Projekts “Koknese-veselīgākā vide visiem!” (projekta Nr. 9.2.4.2/16/I/019, pozīcija Nr.13.3.1.2.1; AND/CA/2022/63)

**2022.gada \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pretendenta nosaukums:** |  |
| **Vienotais reģistrācijas Nr.:** |  |
| **Juridiskā adrese:** |  |
| **Telefons:** |  |
| **e-pasts:** |  |
| **Kontaktpersona:**  |  |
| **Bankas kods un konts:** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tehniskā specifikācija** | **Detalizēts Pretendenta piedāvājums** |
| Mērķis: Popularizēt veselīgu un aktīvu dzīvesveidu, samazināt veselības stāvokļa nevienlīdzības starp dažādām sabiedrības grupām, domājot par veselības principos balstītu fiziskās un garīgās veselības veicināšanu.Izvēlētas dažādas nodarbības, lai piesaistītu pēc iespējas plašāku mērķauditoriju, lai nodrošinātu rast iespēju iepazīties ar jauniem fizisko aktivitāšu veidiem, veicinot atrast piemērotāko un atbalstošāko nodarbību ikvienam.**Pilates** ir vingrošanas forma, kas vērsta uz līdzsvarotu ķermeņa attīstību caur ķermaņa centra muskuļu spēku, lokanību un vingrojumu izpratni, lai nodrošinātu graciozas un efektīvas kustības. Ieguvumi ir – spēka pieaugums, izmēru samazināšanās un vieglākas un graciozākas kustības.**Zumba fitness** - dejas fitness, Latino ritmi, enerģija ir līdzeklis pret stresu un nogurumu. Nodarbība paredzēta ikvienam, nepastāv vecuma ierobežojumi un fiziskā līmeņa rādītāji.**Vingrošanas nodarbības** paredzētas, lai palīdzētu uzturēt kustības ķermeņa locītavās, uzlabotu asinsriti, kā arī uzlabotu līdzsvaru un koordināciju. |
| **Norises laiks, vieta, dalībnieku skaits:**Nāc un izmēģini tipa nodarbības – “Vingrošana Enerģijai” ietver sevī 3 veidu nodarbību ciklu – 12 vingrošanas nodarbības, 12 pilašu nodarbības, 12 zumbas nodarbības. Īstenošanas vieta: Koknese, Vecbebri un Irši, Aizkraukles novadā. Katrā vietā tiek īstenots vienāds nodarbību skaits:• Koknesē – 4 vingrošanas, 4 pilašu un 4 zumbas nodarbības;• Vecbebros – 4 vingrošanas, 4 pilašu un 4 zumbas nodarbības;• Iršos - 4 vingrošanas, 4 pilašu un 4 zumbas nodarbības.Nodarbību īstenošanas laiks: 2022.gada augusts – 2023.gada janvāris, darba dienās pēc plkst.17.00., par datumiem un laikiem, savstarpēji vienojoties ar Pasūtītāju. Vienas nodarbības ilgums - 60 minūtes, neieskaitot tajā dalībnieku reģistrēšanos un sagatavošanos nodarbībai. | *Norādīt iespējamo pasākumu īstenošanas laiku* |
| **Kvalifikācijas un citas prasības vadītājam:**1. Atbilstoši diplomēts/ sertificēts speciālists vai sporta speciālists, sertificēts treneris, speciālists sporta jomā, sporta pedagogs-treneris vai fizioterapeits;
2. Pieredze vismaz 3 nodarbību ciklu vadīšanā.
 |  |
| **Pretendenta pienākumos ietilpst:**Pretendenta pienākumos ietilpst:1. Nodarbību plāna un grafika sagatavošana un saskaņošana ar Pasūtītāju;2. Nodarbību sagatavošana un vadīšana;3. Nodarbību dalībnieku reģistrēšana un uzskaite (Pasūtītāja sagatavota veidlapa) katrā nodarbībā;4. Nodarbību fotofiksācija un foto iesniegšana Pasūtītajam;5. Pretendents nodrošina epidemioloģiskās drošības pasākumu ievērošanu.Metodes: * Iesildīšanas;
* Kopīga vingrošana;
* Atsildīšanās;

Speciālists var papildināt nodarbību norisi ar racionāliem uzlabojumiem, ieviest jauninājumus un izveidot pats savu nodarbību norises metodiku, ja tā ir atbilstoša nodarbību formātam, vispārējiem pamatprincipiem un noteikumiem.Nodarbību norises laikā jāievēro drošības prasības, kā arī jāizvērtē un jāpielieto aktivitāšu intensitātes pakāpe atbilstoši nodarbību dalībnieku veselības stāvoklim, vecumam un spējām. |  |
| **Papildu prasības:**Nodarbības norises vietu nodrošina Pasūtītājs. Pretendents apņemas aizsargāt, neizplatīt un glabāt iegūto informāciju saskaņā ar Latvijas Republikā spēkā esošajiem normatīvajiem aktiem. |  |

Pilnvarotā persona: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (amats, paraksts, vārds, uzvārds, zīmogs)