**2. pielikums**

Cenu aptauja “Funkcionālā fitnesa nodarbības (50 nodarbības) projekta Nr. 9.2.4.2/16/I/030 “Vietējās sabiedrības veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Talsu novadā” ietvaros”

**TEHNISKĀ SPECIFIKĀCIJA UN TEHNISKAIS PIEDĀVĀJUMS**

**Nodarbība:** klātienes nodarbība – Funkcionālā fitnesa nodarbība

**Nodarbības mērķis:** veicināt dalībnieku veselību un fizisko aktivitāti, izmantojot dinamisku treniņu programmu ar zemu un vidēju slodzi, kurā nodarbina visu ķermeni. Uzlabot ķermeņa dziļo muskulatūru, līdzsvaru un koordināciju.

**Nodarbībā sasniedzamais rezultāts:** Attīstīt dziļo muskulatūru un koordināciju.

|  |
| --- |
| **Mācību – treniņu nodarbību apraksts** |
| Pakārtotie uzdevumi | Nr. | Saturs | Ilgums | Metodiskie norādījumi |
| Organizē disciplīnuSagatavot organismu darbam, nostabilizē elpošanu un asinsrites sistēmu.Nostiprināt ķermeņa augšdaļu un kāju muskulatūru, uzlabot spēka izturību un koordināciju. | **1.****2.** | **Ievada – sagatavotāja daļa.**Dažādi ķermeņa mobilitāti un sirds asinsrites uzlabojošu vingrinājumu izpilde.Dažādi lokanības vingrinājumi ar spēka elementiem.**Galvenā daļa.**Dažādi vingrinājumi ar un bez pretestības gumijām, uzdevumu izpilde notiek ar dozētu atkārtojumu un piegājienu skaitu. Uzdevumu izpildei tiek izmantotas dažādu veidu pretestības gumijas ar dažādām pretestībām un garumiem.   | **10 min.**5min.5min.**40 min.**40 min. | Soļošana, skriešana uz vietas, iesildīšanās vingrinājumus, lokanības vingrinājumus, spēku attīstošus vingrinājumus veic lēnām.Katrs dalībnieks darbojas savā vietā. Vietu sektori izveidoti pirms treniņu nodarbības. Treneris seko līdzi un attālināti koriģē precīzu uzdevumu izpildi. |
| Atsildīšanās laikā nostabilizē elpošanu un atbrīvo muskulatūru. | **3.** | **Nobeigumu daļa**Lokanības vingrinājumi | **10 min.**10 min. | Atbrīvo muskuļus ar dažādu lokanības vingrinājumu palīdzību. |

Prasības piesaistītajiem speciālistiem:

1. visiem speciālistiem jābūt atbilstošai kvalifikācijai – vismaz C kategorijas sporta speciālists, fizioterapeits.\*
2. ir pieredze nodarbību – Funkcionālā fitnesa vadīšanā (jānorāda nodarbību skaits, kontaktinformācija atsauksmēm).

\* *Ārvalstu pretendents iesniedz piesaistītā speciālista profesionālo kvalifikāciju apliecinošos dokumentus (to atvasinājumus) kopā ar tulkojumu valsts valodā. Pretendents iesniedz apliecinājumu, ka gadījumā, ja ar pretendentu tiks noslēgts iepirkuma līgums, tas ne vēlāk kā piecu darba dienu laikā no iepirkuma līguma noslēgšanas normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā iesniegs atzīšanas institūcijai deklarāciju par īslaicīgu profesionālo pakalpojumu sniegšanu Latvijas Republikā reglamentētā profesijā, kā arī iesniegs pasūtītājam atzīšanas institūcijas izsniegto atļauju par īslaicīgo pakalpojumu sniegšanu (vai arī atteikumu izsniegt atļauju), tiklīdz speciālists to saņems.*

Pakalpojuma sniedzējs ne vēlāk kā nedēļu pirms pasākuma ar pasūtītāju saskaņo savu darba plānu, precizējot nodarbību norises laikus.

Pakalpojuma sniedzējs, sadarbībā ar pasūtītāju, sagatavo informāciju par nodarbībām un izplata informāciju pašvaldības tīmekļa vietnē, sociālajos tīklos un citur potenciālo dalībnieku informēšanai un piesaistei.

Pakalpojuma sniedzējs nodrošina nodarbību dalībnieku reģistrēšanu pasūtītāja sagatavotā reģistrācijas lapā.

Cenā jāietver visas izmaksas, kas tieši vai netieši saistītas ar pakalpojuma nodrošināšanu, tajā skaitā visi piemērojamie nodokļi (izņemot PVN) un valsts noteiktie obligātie maksājumi pakalpojuma pilnīgai un kvalitatīvai izpildei.

Nodarbībām nepieciešamo aprīkojumu un inventāru nodrošina pakalpojuma sniedzējs.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N.p.k.** | **Tehniskā specifikācija** | **Pretendenta tehniskais piedāvājums**(pretendents norāda – atbilst/neatbilst vai papildina informāciju) |
| 1. | **Cenu aptaujas priekšmets**: **“Funkcionālā fitnesa nodarbības (50 nodarbības)”**  |  |
| 2. | **Pasākuma veids**: Fiziskās aktivitātes nodarbības. |  |
| 3. | **Pasākuma īstenošanas laiks**:Pasākuma ilgums ir 1 (viena) stunda (laika posmā no plkst. 18.00-20.00), saskaņā ar pasūtītāja noteikto. |  |
| 4. | **Pakalpojuma sniegšanas vieta un telpas**: 4.1. Talsu novada teritorijā (visā);4.1.1. Telpām vai teritorijai jāatbilst LR normatīvajos aktos noteiktajām drošības, drošības tehnikas, ugunsdrošības, sanitārajām prasībām;4.1.2. Nodarbību plānotais norises laiks – darba dienās plkst. 18.00-20.00. |  |
| 5. | **Pasākuma dalībnieki**: Talsu novada iedzīvotāji. |  |
| 6. | **Pasākuma darba valoda**: latviešu |  |
| 7. | **Pasākuma programma**: Pakalpojuma sniedzējs nodrošina  **nodarbību** organizēšanu.Programmu sastāda pakalpojuma sniedzējs, ievērojot Tehniskajā specifikācijā noteiktās prasības. |  |

Paraksts : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Vārds, uzvārds: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Amats: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 / *Pretendents, tā vadītājs vai pilnvarotais pārstāvis/*