

**MEDARDO ČOBOTO TREČIOJO AMŽIAUS UNIVERSITETO
SVEIKOS GYVENSENOS FAKULTETO
DISKGOLFO KLUBO NUOSTATAI**

I.BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Medardo Čoboto trečiojo amžiaus universiteto (MČTAU) Sveikos gyvensenos fakulteto Diskgolfo klubas (toliau Klubas) yra Sveikos gyvensenos fakulteto savanoriškumo principu veikiantis padalinys.
2. Klubas savo veikloje vadovaujasi MČTAU Rektorato nutarimais, šiais nuostatais, Sveikos gyvensenos fakulteto Dekano, Klubo vadovo pavedimais.
3. Klubas steigiamas Sveikos gyvensenos fakulteto Dekano teikimu, pritariant Tarybos nariams. Klubo vadovas tvirtinamas Rektorato posėdžio metu.
4. Klubo pavadinimas – Medardo Čoboto trečiojo amžiaus universiteto Sveikos gyvensenos fakulteto MČTAU Diskgolfo klubas, buveinė – MČTAU.

II.KLUBO VEIKLOS TIKSLAI IR FUNKCIJOS

5. Klubo tikslai:
 - 5.1. Klubo veiklos tikslas – ugdyti, skatinti ir puoselėti fizines ir dvasines galias, nes vyresnio amžiaus žmonėms sveikatingumo idėjos itin reikšmingos, įtraukiant į fizinio aktyvumo renginius, stovyklas. Propaguojamas sportas geriausia priemone sveikatai ir savarankiškumui palaikyti kasdieninėje veikloje.
 - 5.2. Diskgolfo žaidimo tikslas – įmesti skraidantį diską į krepšį per kuo mažiau bandymų, pradėdant nuo starto aikštelės, o kitus metimus atliekant iš vietos, kurioje nusileido diskas.
6. Siekdamas užtikrinti savo tikslus Klubas atlieka šias funkcijas:
 - 6.1. Informuoja Klubo narius apie parengtą darbotvarkę;
 - 6.2. Supažindina Klubo narius su Diskgolfo žaidimo taisyklėmis;
 - 6.3. Kartą per mėnesį organizuoja Klubo narių renginius;
 - 6.4. Teikia informaciją apie renginius MČTAU Sveikata fb grupei;
 - 6.5. Dalyvauja Vilniaus miesto Diskgolfo klubo programose ir projektuose pagal pasirašytą 2021 m. lapkričio 30 d. Bendradarbiavimo sutartį Nr.2021/01.

III.KLUBO TEISĖS IR PAREIGOS

7. Klubas turi teisę:
 - 7.1. Vykdyti šiuose nuostatuose numatytą veiklą;
 - 7.2. Viešinti savo veiklą MČTAU interneto svetainėje, ar kitose žiniasklaidos priemonėse;
 - 7.3. Klubas įgyvendindamas savo funkcijas, privalo:

7.3.1 sudaryti sąlygas Klubo nariams susipažinti su numatomais renginiais;

7.3.2 užtikrinti savo narių asmens duomenų apsaugą.

7.4. Klubas gali turėti ir kitas teises bei pareigas, neprieštaraujančias MČTAU įstatams bei šiems nuostatom.

IV.NARYSTĖ KLUBE

8.Klubo nariais gali tapti MČTAU klausytojai, Sveikos gyvensenos fakulteto nariai, pareiškę norą tapti Klubo nariais.

9.Klubo narių teisės ir pareigos:

9.1.Klubo nariai turi teisę:

9.1.1 balsuoti, kai klausimai sprendžiami balsavimu;

9.1.2 .dalyvauti visuose Klubo renginiuose;

9.1.3 būti renkami į Klubo valdymo organus;

9.1.4 teikti pasiūlymus ir pageidavimus Klubo vadovui;

9.1.5 rengti ir siūlyti veiklos planus, programas ir projektus;

9.1.6 išstoti iš klubo, apie tai informavus Klubo vadovui.

9.2.Klubo nariai privalo:

9.2.1 vykdyti Sveikos gyvensenos fakulteto tarybos, Sveikos gyvensenos fakulteto Dekano bei Klubo vadovo nutarimus , pavedimus, dalyvauti įgyvendinant juose numatytas priemones;

9.2.2 vadovautis MČTAU reglamentu, įstatais, Rektorato nutarimais ir kt.

9.2.3 įmokėti reikiamą sumą pinigų už dalyvavimą renginyje, kai renginys mokamas;

9.2.4 laikytis Klubo nuostatų.

V.KLUBO VALDYMAS

10. Klubui vadovauja Klubo vadovas.

10.1. Klubo nutarimai priimami, jeigu už juos balsuoja daugiau kaip pusė jos narių.

10.2. Klubo vadovui padeda seniūnas, kuris atsakingas ir tiesiogiai pavaldus Vadovui. Seniūnas renkamas bendrame Klubo susirinkime balsų dauguma.

10.3. Jeigu Klubo vadovas laikinai negali eiti savo pareigų, jį pavaduoja seniūnas.

VI.BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

11. Klubo veiklą organizuoja ir veiklos dokumentus tvarko Klubo vadovas arba jo įgaliotas asmuo. Klubo veiklos priežiūrą vykdo MČTAU Sveikos gyvensenos fakulteto Dekanas ir fakulteto taryba.

12. Klubo nuostatai įsigalioja nuo jų patvirtinimo Rektorato posėdyje ir galioja iki jų pakeitimo ar likvidavimo datos.

DISKGOLFO ŽAIDIMO TAISYKLĖS

- 1.Svarbiausia – SAUGUMAS PARKE. Nemeskite disko, jei priekyje yra žmonių ir yra bent menkiausia rizika į juos pataikyti.
- 2.Žaidimo saugumo taisyklės pažeidę žaidėjai patys atsako už padarytą žalą.
- 3.Paprastai žaidžiama grupėmis nuo 3 iki 5 žmonių (dažniausiai 4). Bet galima žaisti ir vienam.
- 4.Pirmą kartą visi žaidėjai į krepšį meta nuo pažymėto nustatyto starto (metęs diską žaidėjas laukia, kol visi grupės žaidėjai atliks savo pirmus metimus ir nebėga prie savo disko).
- 5.Kitą metimą atlieka žaidėjas, kurio diskas yra toliausiai nuo krepšio. Metama iš tos vietos, kurioje nusileido prieš tai mestas diskas. Visa grupelė juda link krepšio. Metantysis – visuomet priekyje laukiančiųjų.
- 6.Skaičiuokite savo metimus. Visos grupės žaidėjams įmetus į krepšį, užrašomas kiekvieno žaidėjo rezultatas – metimų skaičius (rezultatai užrašomi kiekvienam krepšiui atskirai).
- 7.Į kitą krepšį mesti pradėdama prieš tai mažiausiai metimų atlikęs žaidėjas. Jei visi sužaidė vienodai – eilės tvarka nesikeičia.
- 8.Užribiai (OB). Jei parke yra pažymėti užribiai ir žaidėjai numeta diską į jį (diskas lieka gulėti užribyje), žaidėjui pridedamas vienas baudos taškas, o kitą metimą jis atlieka nuo tos vietos, kurioje diskas kirto užribio liniją.
- 9.Galutinis rezultatas – visų metimų suma. Laimi mažiausiai taškų surinkęs žaidėjas.
- 10.Kiekvienam krepšiui yra nustatytas „normalus“ pažengusio žaidėjo metimų skaičius (PAR). Žinoma žaidėjų tikslas yra sužaisti geriau nei nurodytas PAR.
- 11.Diskgolfa galima žaisti bet koku oru, be to jis tinka bet kokio amžiaus ir fizinio pasirengimo žmonėms – vyrams, moterims ir vaikams.
- 12.Žaidžiant diskgolfa, priklausomai nuo to, kur nusileidžia diskas, tenka gerai pagalvoti, koku metimu geriausia įveikti kiekvieną kliūtį ir kas kartą norisi bandyti pataikyti į krepšį iš toliau nei įprasta.

DISKGOLFO ŽAIDIMO ETIKA

Garbingas ir etiškas žaidimas yra neatsiejama diskgolfo dalis.

- 1.Visi žaidėjai laikosi tradicijos prieš pradėdami žaisti pirmą ir paskutinį krepšį kiekvienam iš grupės žaidėjų palinki sėkmės.
- 2.Žaidėjai rūpestingai laikosi saugumo reikalavimų, kad nebūtų sukeltas pavojus kitiems žaidėjams, žiūrovams, praeiviams.
- 3.Diskgolfo varžybose patys žaidėjai sąžiningai ir kruopščiai skaičiuoja bei fiksuoja savo rezultatus ir užtikrina žaidimo taisyklių laikymąsi.
- 4.Negalima trukdyti žaidėjams susikaupti ruošiantis metimui ir metimo metu. Šiais atsakingais momentais turėtų būti tylu ir neturėtų būti kitaip atitraukiamas žaidėjo dėmesys.

5.Kiekvienas esame pilni emocijų, ypač kai nesiseka žaidimas, bet būtina jausti ribą, kai pernelyg gausiai (ypač – jei nuolat) reiškiamos neigiamos emocijos ima gadinti nuotaiką kitiems grupės žaidėjams.

6.Mėgstantys daug kalbėti žaidimo metu turėtų įvertinti, ar kitiems grupės žaidėjams neskauda galvų nuo nenutrūkstamų šnekų.

7.Kiekvienas žaidėjas turi pareigą padėti kitiems žaidėjams ieškoti prapuolusio disko.

8.Jeigu yra randamas pamestas diskas, jis gražinamas savininkui. Žaidėjai ant diskų užsirašo vardą ir telefono numerį, kad radus pamestą diską būtų galima susisiekti su jo savininku.

9.Diskgolfas yra draugiškas aplinkai žaidimas:

9.1.žaidėjai parke nešiuklina, o rekomenduotina netgi priešingai – aprinkti parke rastas numestas šiukšles (gera mintis yra diskgolfo kuprinėje nešiotis šiukšlių maišą ir pirštine);

9.2.žaidėjai saugo parko augaliją, nelaužo krūmų ar medžių šakų, norėdami pasigerinti padėtį metimui.

Diskai

Putter - Lėtas diskas, skirtas iš nedidelio atstumo mesti į krepšį. Tačiau puikiai skrenda ir metant toliau. Įprastai naudojamas pasiekti iki 40 metrų atstumą

Midrange - Vidutinių atstumų diskas. Galima numesti ir 100+ metrų, bet įprastai naudojamas pasiekti iki 80 metrų atstumą.

Fairway driver - Lėtas tolimų distancijų diskas, įprastai naudojamas norint pasiekti iki 100 metrų atstumą, bet galima numesti ir gerokai toliau.

Distance driver - Greitas tolimų distancijų diskas, rekomenduojamas pažengusiems žaidėjams, Galima numesti 100-150 metrų ir tai ne riba, pasaulio rekordas 338 metrų vienu metimu.

Kiekvienas diskas turi skirtingas skridimo savybes, kurias nurodo ant disko esantys keturi skaičiai:

Greitis, Sklandumas, Stabilumas, Grįžimas.

Kiekvienas žmogus turi skirtingą išmetimo jėgą, skirtingą techniką, todėl dažniausiai ir diskai pas visus skirtingi ir skrenda skirtingai. Todėl didysis menas yra atrasti kuo labiausiai tinkantį diską ir jį pažinti. Kai pažinosi save ir kontroliuosi savo išmetimą, kai žinosi kaip skrenda tavo diskas, tada geri rezultatai savaime ateis.