1.pielikums

Tirgus izpētei

“Vingrošanas nodarbību organizēšana ESF+ projekta

Nr.4.1.2.2/1/24/I/036 “Esi vesels Balvu novadā!” ietvaros”

(ID Nr. BNP TI 2025/12/ESF+)

**TEHNISKĀ SPECIFIKĀCIJA**

**“Vingrošanas nodarbību organizēšana ESF+ projekta**

**Nr.4.1.2.2/1/24/I/036 “Esi vesels Balvu novadā!” ietvaros”**

**(ID Nr. BNP TI 2025/12/ESF+)**

**Tirgus izpētes 1.daļa – “TRX nodarbību organizēšana”**

|  |  |
| --- | --- |
| **Mērķis** | Virspusējās un dziļās muskulatūras trenēšana, līdzsvara nostiprināšana |
| **Mērķa grupa** | Visi novada iedzīvotāji (t.sk., bērni, jaunieši, seniori, cilvēki ar īpašām vajadzībām, darbspējīgie, sievietes, vīrieši) |
| **Vieta** | Balvu pilsēta, Viļakas pilsēta, Rugāju pagasts, Baltinavas pagasts – pasūtītājs **nodrošina** telpas. |
| **Laiks** | No 2025.–2027.gadam (2 reizes mēnesī, 6 mēnešus gadā) |
| **Nodarbību skaits** | 144 nodarbības (1 nodarbības ilgums – 1 h) |
| **Īss apraksts** | Intensīva, ritmiska vingrošana, izmantojot TRX piekares sistēmu – nodarbības ietver vēdera, kāju, roku un muguras muskulatūras attīstošos vingrinājumus. Vingrinājumi trenē sirds un asinsvadu sistēmu, pilnvērtīgi noslogo visas muskuļu grupas, pilnveido locītavu stabilitāti, kā arī uzlabo muskuļu izturību un spēku. |
| **Inventārs un aprīkojums** | **!** Pakalpojuma sniedzējs nodrošinatreniņam nepieciešamo inventāru. |
| **Papildu prasības** | 1. Pakalpojuma sniedzējs sastāda nodarbību grafiku un saskaņo to ar pasūtītāju līdz katra mēneša 20.datumam. 2. Nepieciešama nodarbību dokumentēšana – dalībnieku reģistrēšana, foto, atskaite par paveikto. |

(*atzīmē, ja piekrīt*) **Pretendents apliecina, ka apņemas izpildīt pasūtītāja Tehniskajā specifikācijā noteiktās prasības.**

Amats, vārds uzvārds, paraksts[[1]](#footnote-1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Rekvizītus “paraksts” neaizpilda, ja dokuments sagatavots atbilstoši normatīvajiem aktiem par elektronisko dokumentu noformēšanu. [↑](#footnote-ref-1)