

APSTIPRINU: \_\_\_\_\_

Siguldas Sporta skolas direktors A. Fridrihsons



## **SIGULDAS NOVADA SKOLU SPORTA SPĒLES 2018./2019. M.G. 5.-6. KLASĒM NOLIKUMS**

### **MĒRĶIS UN UZDEVUMI.**

1. Iesaistīt Siguldas novada skolu jauniešus sporta aktivitātēs;
2. Noskaidrot aktīvāko skolu un klasi;
3. Veicināt skolu un skolēnu sadarbību.

### **SACENSĪBU ORGANIZATORI.**

Sacensības organizē Siguldas Sporta skola (K. Putniņa tālr.26360283) sadarbībā ar Siguldas novada pašvaldību, Siguldas novada izglītības iestādēm un Siguldas Sporta centru.

### **VIETA UN LAIKS, DALĪBNIEKI.**

Sacensības notiek 2019. gada 23.maijā, Kronvalda ielā 7A, Siguldā, Siguldas pilsētas stadionā vai Siguldas Sporta centrā . Sacensību sākums plkst. 9.00. Ierašanās sacensību vietā līdz plkst.8.50. Piedalās Siguldas novada skolu 5. un 6.klašu kolektīvi.

### **SACENSĪBU PROGRAMMA.**

1. Iesildīšanās.
2. Fizisko spēju dinamikas novērtēšana – testi.(startē visa klase)
3. Vieglatlētikas stafete (2 zēni + 2 meitenes)
4. Erudīcijas jautājumi.(piedalās visa klase)
5. “Lielās balva” (3 zēni + 3 meitenes).
6. Apbalvošana

Katrai klasei tiks izstrādāts sacensību grafiks, ko saņems ierodoties sacensību reģistratūrā Kronvalda ielā 7A.

### **APBALVOŠANA.**

Apbalvo labākās 1.-6.vietas katrā 5. un 6. klašu grupā. Labāko rezultātu ieguvējiem , individuālās balvas. Kopvērtējumā uzvar klase, kura, summējot atsevišķās disciplīnās iegūtās vietas, iegūst mazāko punktu skaitu (1.vieta – 1 punkts; 2.vieta – 2 punkti; 3.vieta – 3 punkti; 4.vieta – 4 punkti utt.). Vienāda punktu skaita gadījumā uzvar klase, kura ieguvusi augstāku vietu “Lielās balvas” stafetē.

### **PIETEIKUMI.**

Iepriekšēja pieteikšanās līdz 2019. gada 17.maijam, plkst.12.00, nosūtot pieteikuma veidlapu uz e-pastu: [karina.putnina@sigulda.lv](mailto:karina.putnina@sigulda.lv)

### **DAŽĀDI.**

Skolēnu komandas sacensībās piedalās pieaugušo (klases audzinātāja vai skolotāja) pavadībā. Dalībai sacensībās obligāts ir sporta tērps un jābūt tīriem, maiņas apaviem, aktivitātēm , kuras notiks Siguldas Sporta centra telpās. Vieglatlētikas stafetē un “Lielās balvas” stafetē nevar startēt vieni un tie paši klases skolēni, izņemt klašu kolektīvus ar mazāk kā 10 skolēnu skaitu.

Pasākuma piedalās visi skolēni, izņemot, ar ārsta zīmi atbrīvotie skolēni. Atbrīvotie skolēni piedalās sacensību tiesāšanā.

*Sagatavoja K.Putniņa*

## SACENSĪBU PROGRAMMA.

Piedalās visi skolēni.

1. Kombinētais skrējies ar šķēršļu joslu.
2. “Atspoles” skrējieni ar priekšmetu pārvešanu:

No starta līnijas 3m, 6m, 9m attālumā novietotas 1 kg pildbumbas. Skrējienā pa vienai, sākot ar tuvāko, pārņemt pildbumbas uz starta līniju.

3. Pildbumbas metieni no vietas. 1 kg pildbumba, metiens tālumā. Izmetot bumbu ir atļauts pārkāpt līniju.
4. Tāllēkšana no vietas.
5. Erudīcijas jautājumi.

Piedalās klašu komandas:

1. Vieglatlētikas stafete – 8 x 125 m.( vai apļa stafete sporta zālē)
2. Lielā stafete sporta zālē – ar piepūšamajām atrakcijām

- *Disciplīnas var tikt izmainītas (saglabājot fiziskās spējas izvērtēšanu)*