APSTIPRINU:

Valkas novada BJSS

direktore M. Gerke

05.09.2018.

**VALKAS NOVADA OLIMPISKĀ DIENA**

**NOLIKUMS**

**I Vispārīgie jautājumi**

1. **Valkas novada Olimpiskā diena** ir kompleksas jaunatnes sporta sacensības, kas organizētas par godu Starptautiskās Olimpiskās komitejas dibināšanai.

2. **Olimpiskā dienas uzdevums** ir popularizēt olimpisko kustību, sekmēt jaunatnes sporta attīstību novadā, Latvijā, veicināt sadarbību ar pašvaldību un motivēt tās atbalstīt jaunatnes sportu.

**II Olimpiskās dienas organizatoriskā vadība**

Olimpiskās dienas organizatorisko vadību (sagatavošanu un norisi) nodrošina Valkas novada Bērnu - jaunatnes sporta skola sadarbībā ar Latvijas Olimpiskās komiteju un Valkas novada domes atbalstu.

**III Olimpiskā diena**

Olimpiskā dienanotiks **2018.gada** **21.septembrī Valkas stadionā. Iebraukšana līdz 9.15.**

**IV Dalībnieki.**

1**. Olimpiskā dienas dalībnieki** ir vispārizglītojošo skolu skolēni, pedagogi, bērnudārzu audzēkņi, vecāki un citi interesenti.

1.1. dalībnieks var pārstāvēt tikai vienu skolu vai komandu;

1.2. par dalībnieka veselības stāvokli un fizisko sagatavotību atbild komandas vadītājs;

1.3. komandas vadītājs atbild par tās pārstāvjiem Olimpiskā dienas laikā. Ja kāds no komandas dalībniekiem tiek aizturēts smēķējot, lietojot alkoholu vai narkotikas vai huligāniskas uzvedības gadījumā, kā arī, ja netiek ievēroti sacensību nolikumi, komanda tiek diskvalificēta.

1.4. Sacensībās dalībnieki startē 4.-6., 7.-9. klašu un vidusskolas grupā. Interesenti startē vidusskolas grupā. Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija veido komandas pa klasēm, lauku skolas pa klašu grupām. Direktori, direktoru vietnieki vai pedagogi var startēt pie jebkuras klašu grupas komandas, vai veidot savu komandu.

1.5. Ērģemes pamatskolas, Ozolu, Kārķu, Vijciema sākumskolu komandās atļauts startēt 1.-3. klašu izglītojamiem 4.-6. klašu grupā.

V Programma

4.-6., 7.-9. klašu un vidusskolas grupām aktivitātes pa stacijām.

Pirmskolas komandām - stafetes.

VI Vērtēšana

Katrā stacijā pēc dalībnieku skaita un vidējā rezultāta tiek noteikta vieta. Uzvar komanda ar mazāko vietu summu. **Pavadošajiem pedagogiem** tiks organizēta atsevišķa stacija, **vienādu rezultātu gadījumā** augstāka vieta komandai, kurai pavadošajam pedagogam būs labāks rezultāts.

**VII Apbalvošana**

Komandas 1.-3.vietu ieguvējas 4.-6., 7.-9.klašu un vidusskolas grupā apbalvos ar balvām.

1. Organizatoru balvas izlozēs:

- LOK 2018. gada Olimpiskās dienas balvas,

- Valkas novada domes un BJSS balvas.

2. Katrs dalībnieks saņem Starptautiskās Olimpiskās komitejas Olimpiskās dienas sertifikātu – diplomu.

**VIII Finansējums**

1. Izdevumus, kas saistīti ar Olimpiskā dienassagatavošanu sedz LOK un Valkas novada BJSS.

2. Izdevumus, kas saistīti ar piedalīšanos Olimpiskajā dienā(ceļa izdevumus un ēdināšanu) sedz komandējošā organizācija*.*

**IX. Pieteikumi**

Komandas pieteikt līdz **14. septembrim plkst. 10.00**. e-pasts bjss @ valka.lv

( pieteikuma paraugs nolikuma beigās).

**Sacensību dienā sekretariātā jāprecizē startējošo dalībnieku skaits līdz 9.40**.

P. S. Organizatoriem savlaicīgi jāsagatavo sacensību secība un staciju aprakstu grāmatiņas, no pieteikto komandu skaita atkarīgs tiesnešu skaits.

**XI Sacensību norise**

Pavadošais pedagogs ( skolotājs vai klašu audzinātājs palīdz tienešiem pierakstīt rezultātus. Uz komandu nepieciešams viens viedtālrunis laika uzņemšanai.

Katrā stacijā startē divas komandas. Komandu secību saņems pasākuma dienā pavadošais pedagogs sekretariātā līdz 9.40.

Katrai stacijai paredzētas 10 min. Sacensību sākšanai tiks dots skaņas signāls un visās stacijās vienlaicīgi sāks startēt komandas. Pēc uzdevuma izpildes, rezultāta fiksēšanas un rezultāta ieraksta aprakstu grāmatiņā un protokolā, drīkst pāriet uz nākošo staciju, netraucējot pārējās komandas. Komandām jāievēro atvēlētais laiks un staciju secība. Katrai komandai izsniegs vienu atšķirības krekliņu, ar kuru startēs noslēdzošais dalībnieks.

Staciju apraksti

I

**Pretstafete** (komanda sadalās uz pusēm, nostājas viena otrai pretī, starp komandu dalībniekiem 4 mazās barjeras. Pēc signāla, pirmais dalībnieks, ar stafešu kociņu, skrien pāri barjerām, nodod kociņu **labajā** rokā, nostājas kolonnas beigās, otrs skrien taisni uz pretējo pusi, nešķērsojot barjeras, nodod kociņu trešajam, kurš skrien, lecot pāri barjerām. Stafete beidzas, kad komandas dalībnieki atgriezušies savās sākuma pozīcijās. Tiek fiksēts laiks.

Ja komandā startē nepāra skaits dalībnieku, tad pirmais komandas dalībnieks distanci veic atkārtoti.

II

**Lēcieni** – tāllēkšana no vietas, (piezemējoties papēžiem jābūt uz seguma), tiesnesis fiksē piezemēšanās vietu, nākošais lēcienu sāk nostājoties ar pirkstgaliem pie fiksētās piezemēšanās vietas un t.t. Mēra visas komandas kopējo aizlēkto garumu (mērlente gar celiņa malu), katrs lec vienu reizi.

III

**Mešana** – sākuma stāvoklis uz ceļiem, 1kg smagu pildbumbu met ar abām rokām aiz galvas. Katrs to dara vienu reizi, summē komandas dalībnieku aizmestos rezultātus. Pēdējais dalībnieks ( ar krekliņu) ripinot padod pildbumbu nākošajam dalībniekam un pats veic pēdējo metienu.

IV

**Peldriņķa mešana** - no komandas izvirza kapteini, kurš nostājas pretī savai komandai – 4.-6.kl grupai 2 m, pārējiem 3 m attālumā. Viņa uzdevums, bez roku palīdzības, ar galvu un kustībām ķert peldriņķi. Dalībnieki veic vienu metienu, punktu iegūst, ja peldriņķis ir uzķerts. Ķērājs var pārvietoties pa labi un pa kreisi, nešķērsojot līniju. Summē komandas kopējos punktus.

V

**Vilkšana** – volejbola bumbas vilkšana (5 m) ar vingrošanas apli, uz laiku.

Stacijai kontrollaiks 6 min. Par katra dalībnieka neizpildīto vingrinājumu klāt 10 sek.

VI

**Stacija ar metamo kauliņu** – Komandas dalībnieks met „metamo kauliņu”, paņem tenisa bumbiņu, skrien līdz vingrošanas apļiem un ieliek bumbiņu uzmestajā skaitlī (apļi numurēti 1, 2, 3, 4, 5, 6). Skrienot pie komandas paņem metamo kauliņu un nodod, piesitot pie rokas. Stafete beidzas, ja visos sešos apļos ir ievietota viena tenisa bumbiņa. Ja uzkrīt skaitlis, kurā jau ir bumbiņa, skrien līdz tam aplim, pieskaras bumbiņai, skrien atpakaļ, piesit nākošajam pie rokas. Tiek fiksēts laiks. Ja neuzkrīt visi cipari, par katru ciparu klāt 10 sek. Stacijai kontrollaiks 6 min.

VII

**Mešana** – smilšu maisiņu mešana mērķī. Uz zemes 4 vingrošanas riņķi, katram sava vērtība (punkti) – 10, 20, 30, 40. Pirmais riņķis 5 m attālumā.

Katram komandas dalībniekam tiek dota 1 iespēja mest, ja trāpa riņķī, komanda iegūst tik punktus, cik vērtīgs ir šis riņķis. Tiek skaitīti komandas kopējie iegūtie punkti. Ja aizmet garām, tad iegūst 0. Uz komandu 5 maisiņi. Nākošie 5 metēji stāv gar malu. Un pēc rezultātu fiksēšanas paņem sev vienu maisiņu.

VIII

**Ripināšana** – ripināt auto riepu caur šķēršļoto trasīti (5 konusi) līdz pēdējam konusam, atpakaļ pa taisno. Pēc pēdējā dalībnieka finiša uzņem laiku. Apgāzto konusu paceļ pats dalībnieks.

IX

**Skrējiens ar trīs bumbām** – pirmais dalībnieks, pie starta līnijas, sev ērtā veidā, paņem trīs bumbas (volejbola, futbola, basketbola). Pēc signāla ar visām trīs bumbām skrien līdz vingrošanas aplim un ieliek visas bumbas aplī, skrien atpakaļ un nodot stafeti pieskaroties pie nākamā dalībnieka. Nākamais dalībnieks skrien pēc bumbām, paņem visas trīs bumbas, skrien atpakaļ pie komandas, noliek aplī, nodod stafeti pieskaroties utt. Ja kāda bumba izkrīt, pašam dalībniekam tā jāpaņem un jāturpina stafete. Tiek fiksēts laiks.

X

**Ripināšana** – komanda nostājas kolonnā. Pirmais dalībnieks ripina pildbumbu atpakaļ, starp dalībnieku izplestām kājām. Kolonnas pēdējais dalībnieks pieliecas, saķer pildbumbu un skrien gar kolonnas labo pusi uz priekšu, apstājas kolonnas priekšgalā un atkal ripina pildbumbu starp izplestajām dalībnieku kājām.

Pēdējais dalībnieks (tam, kuram atšķirīga zīme / krekls) stāv pirmais. Fiksē laiku.

XI

**Krusteniskie lēcieni** – ar krītu uzzīmēts laukums, katram komandas dalībniekam tiek dotas 10 sek., tiesnesis skaita izlēktos punktus (01, 02, 03, 04 – 1 punkts). Kad visi izlēkuši, pieraksta klases kopējos iegūtos punktus. Krustenisko lēcienu shematiskais zīmējums aiz pieteikuma parauga.

XII

**Lēcieni ar lecamo aukliņu** – katrs komandas dalībnieks lec 15 sek., tiesnesis skaita izlēktās reizes, summē kopā visas komandas rezultātu. Lēcieni ar lecamo aukliņu jāveic uz vietas (var lēkt ar vienu vai abām kājām).

XIII

**Atpūtas stacija** – atmini Latvijas pilsētas. Katrai komandai dotas 30 kartiņas (30 pilsētas), uz kartiņas redzami divi attēli, ņemot katra attēla pirmo zilbi, veidojas Latvijas pilsētas nosaukums. Komanda uzraksta atminētās pilsētas. Par katru pareizi nosaukto piešķirot 1 punktu. Laiks minēt **6** minūtes.

XIV

**Slapjā atrakcija** – piepildīt burku (3 litri) ar vienreizējām glāzēm (krūzēm). Pēc signāla, pirmais ņem glāzi (krūzi) iesmeļ no spaiņa ūdeni, skrien līdz barjerai, izlien pa apakšu cauri, skrien līdz burkai, izlej atnesto ūdeni, pa taisno skrien atpakaļ, nodod glāzi (krūzi) nākamajam dalībniekam. Uzvar komanda, kura pirmā piepilda burku (līdz malām pilnu), tiek fiksēts laiks, kad ūdens tek burkai pār malu.

XV

Pavadošā pedagoga ( skolotāja vai klašu audzinātāja) stacija.

**Serves – ar badmintona raketi servē ( servi izpilda pēc izvēles no augšas vai apakšas ) florbola bumbiņu. Pirmā serve – izmēģinājums, otrā un trešā uz rezultātu. Ieskaitei fiksē tālāko rezultātu.**

Atkarībā no komandu skaita stacijas tiks papildinātas vai samazinātas izņemot pavadošā pedagoga staciju.