APSTIPRINU

Bērnu un jauniešu centra „Laimīte”

direktore A. Sarma

2014. gada 8. aprīlī

Atklātās sacensības stafetēs ar vieglatlētikas vingrinājumiem „Sarkandaugava”

**NOLIKUMS**

1. **Mērķis un uzdevumi**
2. Popularizēt vieglatlētikas vingrinājumus bērnu un jauniešu vidū.
3. Piedāvāt inovatīvus risinājumus vieglatlētikas vingrinājumu pielietošanai fiziskās sagatavotības pilnveidei.
4. Skolēniem darbojoties komandā pārbaudīt savas spējas sacensību apstākļos.

**II. Organizatori**

1. Atklātās sacensības vieglatlētikā “Sarkandaugava” (turpmāk - sacensības) organizē Bērnu un jauniešu centrs ”Laimīte” (turpmāk - BJC ”Laimīte”), Reģionālais sporta centrs “Sarkandaugava” (turpmāk – RSC).

**III. Laiks un vieta**

1. 2014. gada 13. maijā plkst. 15.00 BJC “Laimīte” RSC „Sarkandaugava” stadionā, Sarkandaugavas ielā 24, Rīgā.

**IV. Dalībnieki**

1. Rīgas izglītības iestāžu audzēkņi (turpmāk – dalībnieki) šādās vecuma grupās:

6.1. 2002. g. dzim. un jaunāki zēni un meitenes;

6.2. 1999. - 2001. g. dzim. zēni un meitenes.

**V. Pieteikšanās**

1. Sacensībām piesakās līdz 2014. gada 12. maijam, aizpildot pieteikuma anketu (1. pielikums) un nosūtot to uz e-pastu: [rsc24@inbox.lv](mailto:rsc24@inbox.lv) vai pa faksu 67394607.
2. Sacensību dienā dalībnieki piesakās sekretariātā no plkst. 14.30 – 14.45, uzrāda personu apliecinošu dokumentu un iesniedz pieteikuma (1. pielikums) oriģinālu, kurā (bērniem un jauniešiem) ir ārsta, trenera, vecāku vai aizbildņa paraksts, kas apliecina dalībnieka veselības atbilstību sacensībām.

**VI. Sacensību noteikumi**

1. Komandā 6 dalībnieki (nav noteikta zēnu un meiteņu skaita proporcija).
2. Dalībnieki veic šādus uzdevumus komandā:

10.1. „1 formula” – skriešana apkārt konusiem + stafetes kociņa nodošana;

10.2. „Veiklības trepe” – skrējiens sīksolī ierobežotā laukumā + stafetes kociņa nodošana;

10.3. Barjeru pārvarēšana + stafetes kociņa nodošana;

10.4. „Lidojošā raķete” – „raķetes” mešana tālumā;

10.5. Tāllēkšana no vietas;

10.6. Apļa stafete + stafetes kociņa nodošana.

1. Katrā stacijā dotas 5 min. uzdevuma izmēģināšanai.

**VII. Tiesneši, vērtēšana**

1. Sacensību galvenais tiesnesis Lauris Haritonovs 26306469, tiesnešu kolēģija sastāv no BJC “Laimīte” sporta speciālistiem un Latvijas izlases vieglatlētiem.
2. Vērtēšana:
   1. 10.1., 10.2.,10.3., 10.6. uzdevumos tiek vērtēts 6 dalībnieku veikuma kopējais laiks;
   2. 10.4.,10.5. uzdevumos tiek summēts 6 dalībnieku veikuma kopējais rezultāts;
   3. skaitot punktus katrā stacijā 1.v.-1 p., 2.v.- 2 p. utt. uzvar komanda, kura ieguvusi mazāku punktu summu.

**VIII. Apbalvošana**

1. 1. - 3. vietu ieguvēji visās vecuma grupās saņem medaļas, kausus un saldumu balvas. Visi dalībnieki saņem veicināšanas balvas.

**IX. Citi noteikumi**

1. Katrs sacensību dalībnieks pirms sacensībām tiek iepazīstināts un parakstoties apņemas ievērot drošības un kārtības noteikumus.
2. Sacensībās dežūrē BJC „Laimīte” mediķis.

Spīķe 29267694

[rsc24@inbox.lv](mailto:rsc24@inbox.lv)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. pielikums

Atklāto sacensību stafetēs ar vieglatlētikas vingrinājumiem „Sarkandaugava 2014”

nolikumam

**PIETEIKUMS**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Pieteikuma iesniedzējs (izglītības iestāde)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nr. p. k. | Vārds, uzvārds | Dzimšanas dati | Ārsta, trenera, vai vecāka / aizbildņa PARAKSTS par nepilngadīgā dalībnieka veselības atbilstību sacensībām |
| 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |  |
| 3. |  |  |  |
| 4. |  |  |  |
| 5. |  |  |  |
| 6. |  |  |  |

Datums \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Skolotāja vai trenera uzvārds un paraksts:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Telefona numurs \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

e-pasts \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Spīķe 29267694

[rsc24@inbox.lv](mailto:rsc24@inbox.lv)