

NOLIKUMS

„STIPRS UN VESELS LATVIJAI”

par godu Latvijas Republikas proklamēšanas 99.gadadienai

Mērķis un uzdevumi:

1. Attīstīt skolēnu aktivitāti, noskaidrojot skolas stiprākos skolēnus.
2. Pārbaudīt savas spējas spēka vingrinājumos, ievērojot sporta ētikas principus.

Vieta un laiks:

Sacensības notiks Krimuldas vidusskolas sporta un aktu zālē no 13.- līdz 16. 11.

Sacensības organizē: Sporta MK

Atbildīgā: Aira Kurtiņa

Dalībnieki: Krimuldas vidusskolas skolēni, kas sadalīti 5 vecuma grupās.

1.-2.kl.gr.,3.-4.kl.gr.,5.-6. kl.gr.,7.-9.kl. gr.,8.-12. kl.gr.

Sacensību programma:

1.- 4. kl. gr. Stafetes	13. 11. 2.st. laikā sporta zālē
5.-7. kl. gr.:	
1. Lēcieni ar aukliņu 1 min. (Individuāli)	13. 11. starpbrīžos pēc 3.,4. st. Aktu zālē
2. Roku saliekšana-iztaisnošana 1 min. (Individuāli)	16. 11. starpbrīžos pēc 3.,4. st. Aktu zālē
7.-12. kl. gr. Armvrestlings	15. 11. Aktu zālē
1.gr. 7.-9.kl. līdz 55 kg; līdz 65 kg; līdz 75 kg; 75 + kg	
2.gr. 10.-12.kl. bez svara kategorijām	

Noteikumi:

Lēcienus ar aukliņu izpilda uz abām kājām kopā 1 minūti.

Roku saliekšana-iztaisnošana balstā guļus uz grīdas 1 minūti.

Armvrestlings sacensības notiek pēc WAF apstiprinātiem armvrestlinga noteikumiem. Sacensības notiek divcīņā (labā plus kreisā roka) pēc divmīnusu sistēmas. Uzvarētājus svaru kategorijās nosaka pēc izcīnīto vietu punktu summas. Vienādu punktu summas gadījumā augstāku vietu iegūst sportists ar mazāko personīgo svaru.

Vērtēšana un apbalvošana:

Vērtējums notiek individuāli pa klašu grupām meitenēm un zēniem atsevišķi, kā arī tiek nosacītas stiprākās klases, saskaitot individuālos rezultātus un aprēķinot vidējo klases uzrādīto rezultātu.



**Krimuldas vidusskolas sacensības
„STIPRS UN VESELS LATVIJAI”**



13.novembrī

plkst.9.30

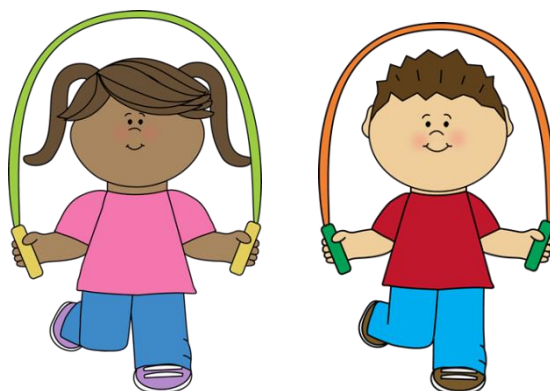
1.- 4.kl.

stafetes

sporta zālē



**Krimuldas vidusskolas sacensības
„STIPRS UN VESELS LATVIJAI”**



13.novembrī

5.-7.kl.

Lēcieni ar aukliņu

1 min

starpbrīžos pēc 3.,4. st.

Aktu zālē



**Krimuldas vidusskolas sacensības
„STIPRS UN VESELS LATVIJAI”**



**15. novembrī
7.-12. kl. gr.
Armvrestlings**

**1.gr. 7.-9.kl. līdz 55 kg; līdz 65 kg;
 līdz 75 kg; 75 + kg**
2.gr. 10.-12.kl. bez svara kategorijām

15.00 Aktu zālē



**Krimuldas vidusskolas sacensības
„STIPRS UN VESELS LATVIJAI”**



**16. novembrī
5.-7.kl.**

Roku saliekšana-iztaisnošana

1 min

starpbrīžos

pēc 3.,4. st.

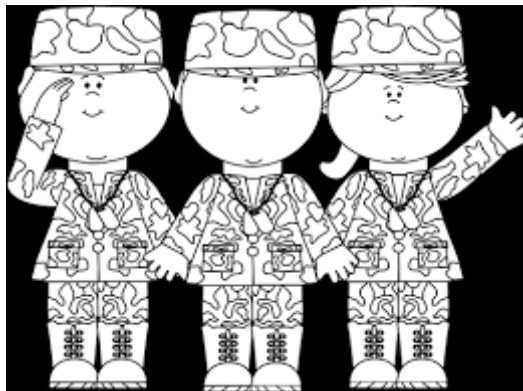
Aktu zālē



Piektdien, 17. novembrī, plkst. 12.00

aktu zālē

1. klašu



ierindas mācības demonstrējums

**Par godu Latvijas Republikas proklamēšanas
dienai**