APSTIPRINU:

Valkas novada BJSS

direktore M. Gerke

02.09.2016.

**VALKAS NOVADA OLIMPISKĀ DIENA**

**veltīta sporta skolas 60 gadu jubilejai**

**NOLIKUMS**

**I. Vispārīgie jautājumi**

1. **Valkas novada Olimpiskā diena** ir kompleksas jaunatnes sporta sacensības, kas organizētas par godu Starptautiskās Olimpiskās komitejas dibināšana iun sporta skolas 60.gadu jubilejai.

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

3. Devīze - „Padod bumbu”.

3***.* Olimpiskā dienasorganizācijas mērķis** ir radīt iespējas olimpiskajā kustībā iesaistīties Valkas novada bērniem un jauniešiem un pieaugušajiem.

**II. Olimpiskā 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 dienas vieta un laiks.**

Olimpiskā dienanotiks **2016.gada** **23.septembrī Valkas stadionā. Iebraukšana līdz 9.15.**

**IV. Dalībnieki.**

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

1.1. dalībnieks var pārstāvēt tikai vienu skolu;

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.

VII. Vērtēšana

Kopvērtējumā pamatskolu grupā vērtēs **piecas** labākās vietu summas. Uzvar komanda ar mazāko vietu summu.Vienādu rezultātu gadījumā augstāka vieta komandai, kurai augstāka vieta 7.-9. klašu stafetē.

Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzijas vidusskolas klases cīnās par labāko klasi. Ieskaitē vērtē **trīs** sporta veidu labāko vietu summu. Vienādu rezultātu gadījumā augstāka vieta komandai, kurai augstāka vieta stafetē. Volejbolā un vienkāršotajā volejbolā ieskaitei vērtē vienu labāko klases komandu.

Direktoru vai vietnieku starts ( viens labākais) iet pamatskolas grupas vērtējumā.

Sporta veidu vērtējums - konkrētā sporta veida nolikumā.

**VIII. Apbalvošana**

Dalībnieki un komandas tiek apbalvotas:

1. Organizatoru balvām;

- LOK 2016. gada Olimpiskās dienas kausu,

- LOK un Olimpiskās dienas atbalstītāju sporta inventāru un speciālbalvām.

2. Pašvaldības balvām.

- Individuāli pirmās trīs vietas apbalvos ar medaļu, komandu sporta veidos komandai pasniegs diplomu, dalībniekiem medaļas. Atrakcijās un vienkāršotajā volejbolā – balvas.

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

**IX. Finansējums**

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

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

**X Pieteikumi.**

**Pieteikumi iesūtāmi Valkas novada BJSS līdz 20.septembrim plkst. 14.00 pa e-pastu** bjss@valka.lv

Vingrojumu kompleksa video versija un apraksts - [www.olimpiade.lv](http://www.olimpiade.lv)

**SACENSĪBU NOLIKUMI**

**Vieglatlētika.**

 STAFETES

Stafetēs piedalās izglītības iestāžu komandas trīs vecuma grupās

**1.grupa – 4.-6. klase 2006.- 2004.g. dzim.**

pretstafete – 8 x 60 m (4 zēni, 4 meitenes)

* 4 x 200 m (zēni)
* 4 x 200 m (meitenes)

**2.grupa - 7.-9. klase 2003.-2001.g. dzim.**

* pretstafete - 8 x 60 m (4 zēni, 4 meitenes),
* 4 x 200 m (zēni)
* 4 x 200 m (meitenes)

**3.grupa - 10.-12. klase 2000.-1998.g.dzim.**

* pretstafete – 8 x 60 m (4 zēni, 4 meitenes),
* 4 x 200 m (zēni)
* 4 x 200 m (meitenes)

Komandas sastāvā 8 dalībnieki, katrā vecuma grupā atsevišķi.

**Valkas J.Cimzes ģimnāzija *komandas komplektē katrā klašu grupā vai klase atsevišķi, pēc brīvas izvēles. Vidusskolu grupā startē klases komanda.***

 **Vērtēšana.**

Uzvarētāju komandu katrā grupā nosaka atsevišķi. Komandu cīņā katrā grupā tiek summēti visās stafetēs izcīnītie punkti. Uzvar komanda ar lielāko punktu summu. Vienādu punktu skaita gadījumā augstāka vieta komandai, kurai labāks rezultāts pretstafetē

Komandu cīņā rezultāti tiek vērtēti pēc sekojošas skalas

1.v. 45p

 2.v 41p

 3.v 38p

 4.v 36p

 5.v 34p

 6.v 33p

 7.v 32p

 8.v 31p

 9.v 30p

 10.v 29p

11.v. 28p

12.v 27p

13.v 26p

14.v 25p

15.v 24p

16.v 23p

17.v 22p

18.v 21p

19.v 20p

20.v 19p u.t.t

**Vispārējie nosacījumi vieglatlētikas stafetēs:**

1. Pretstafetēs nedrīkst startēt naglu kurpēs;

2. Stafetes skrējienos **dalībnieka Nr. tiks izsniegts zēniem un meitenēm pirmā un pēdējā etapa dalībniekam (numurs jāpiestiprina ar četrām piespraudēm).**

**Vieglatlētikas stafešu veidi:**

**1. Pretstafete 8 x 60m**

1.1. pretstafetēs visās vecuma grupās meitenes tiek nostādītas kolonā distances vienā galā, zēni otrā;

1.2. skrējienu pretstafetē uzsāk zēni, nododot stafetes kociņu meitenei u.t.t.;

1.3. stafetēs kociņu nākamā etapa veicējam jānodod aiz starta līnijas. Ja stafetes kociņš tiek nodots pretējās kolonas dalībniekam pirms starta līnijas - komandu diskvalificē.

**2. 4 x 200 m stafete**

2.1. skrējienu komandas sāk no 400m starta vietas, katra komanda atrodas savā celiņā;

2.2. pēc 100 m ( pirmā loka, aiz konusiem) skrējēji pāriet uz kopējo celiņu*.*

#### Tautas bumba

1. Sacensībās piedalās **1.-*5.*klašu skolēni** **2005.g.dzim. un jaunāki**

2. Komandā 9 dalībnieki, laukumā 8 ( uz laukuma- lauku skolām neatkarīgi zēns vai meitene, pamatskolai 4.-5.kl. dalībniekiem uz laukuma 4 zēni un 4 meitenes, 1.-3.klasei neatkarīgi zēns vai meitene);

3. Laukums 9 x 18 m., spēlē ar volejbola bumbu, spēles ilgums 2 x 5 min.;

4. Sacensību sistēma tiks noteikta pēc iesniegto komandu skaita;

5. Komandas uz sacensībām ierodas ar savām bumbām..

**Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzija var pieteikt 4 komandas.**

###### Spēles noteikumi Tautas bumbā

1. Spēles laikā, blakus savas komandas laukumam (1,5 m attālumā no laukuma

līnijas), drīkst atrasties tikai **viens** komandas pārstāvis. Rezerves spēlētāji sēž uz rezervistu sola.

2. Komandas pārstāvis piesaka maiņas un spēles pārtraukumus galvenajam tiesnesim. Skolotājs katrā puslaikā drīkst pieprasīt vienu 20 sekunžu pārtraukumu. Pārtraukumu var pieteikt, kad bumba atrodas pie komandas, kas piesaka pārtraukumu. Spēlētāju un kapteiņu maiņu drīkst izdarīt pārtraukumā. Rezerves spēlētāju drīkst mainīt 1 reizi puslaikā.

3. **Spēlē piedalās 8 spēlētāji – 7 laukuma spēlētāji un komandas kapteinis, kurš atrodas aiz pretinieka komandas laukuma gala līnijas. Spēli sāk ar kapteiņa pārmetienu savai komandai.**

4. Dalībniekam, kuram trāpa ar bumbu, jāatstāj laukums. Kapteinim un palīgiem ir aizliegts, skrienot pēc bumbas, šķērsot sānu un gala laukuma līnijas un mest bumbu no sānu līnijas.

5. Ieskaita tikai tiešu trāpījumu (pēc bumbas atlēciena no grīdas vai no cita spēlētāja trāpījums neskaitās).

6. Ja spēlētājs, kurš atrodas laukumā, pārtver bumbu lidojumā, tad trāpījums neskaitās un viņš var pats mest bumbu, atdot to savas komandas biedram vai kapteinim.

7. Spēlētāji nedrīkst pārkāpt vai uzkāpt uz laukuma robežlīnijas. Šī pārkāpuma gadījumā bumba nododama pretiniekam.

9. Ja, ķerot bumbu, to izlaiž no rokām, trāpījums skaitās jebkurā gadījumā, izņemot, ja spēlētais atkārtoti noķer, pirms bumba skārusi citu spēlētāju vai grīdu.

10.Ja bumba nokrīt ārpus laukuma, tad līdz iedomātajam viduslīnijas pagarinājumam to drīkst ņemt tikai tās komandas kapteinis, kura pusē bumba ir nokritusi, vai tie, kuri jau ir izsisti.

11. Ja komanda novilcina metienu vai saspēlējas, nemēģinot trāpīt pretiniekam, bumbu atdot pretinieka komandai (to izšķir vecākais tiesnesis).

12. Kad visi laukuma spēlētāji ir izsisti, laukumā iet kapteinis un viņam tiek atdota bumba. Šajā brīdi spēle netiek pārtraukta.

13. Spēles puslaiks beidzas, ja tiek izsists kapteinis vai ir pagājušas 5 (piecas) minūtes.

14. Ja kāds no komandas (laukuma spēlētājs, kapteinis, rezervists, skolotājs vai cita ar komandu saistīta persona) spēles laikā uzvedas nesportiski, tiesnesis komandu soda, pieskaitot trāpījumu. Atkārtotu pārkāpumu gadījumā personu nesportiskas uzvedības dēļ, tiesnesis drīkst piešķirt zaudējumu puslaikā ar — 0 (nulle) punktu = W : 9. Atkārtotas nedisciplinētības gadījumā komandu diskvalificē.

15. Uzvar komanda, kura abos puslaikos kopā izsitusi no spēles vairāk pretinieka komandas spēlētājus.

16. Spēles rezultātu nosaka, saskaitot laukumā palikušos spēlētājus un kapteini. **Spēlēs par godalgotajām vietām (finālspēles) neizšķirta rezultāta gadījumā spēlē 3 minūšu pagarinājumu un sāk ar pilnu sastāvu. Pirms spēles pagarinājuma skolotājs var pieprasīt 1 (vienu) minūtes pārtraukumu.**

17. Par uzvaru komanda iegūst 3 punktus; par neizšķirtu — 2 punktus; par zaudējumu — 1 punktu; par neierašanos uz spēli (atteikšanās turpināt spēli) vai par sodu komanda saņem nulle punktu – 0 (nulle) = W : 9.

## Uzdevumi atracijās

5.-9.klašu grupa **komandā 8 dalībnieki pēc brīvas izvēles.**

1.Volejbola ( 3 gab ) bumbas padošana uz laiku.

2. Lēcieni atmuguriski( katrs vienu lēcienu). Nākošais lec no iepriekšējā dalībnieka purngala vietas. Uzvar komanda ar tālāko lēcienu summu.

3. Pietupieni uz krēsla 20 sek. apakšā pīkstulis. Pieceļoties kājas taisnas.Summē pietupienus.

4. Skrējiens pa šķēršļu baļķi, piezemējoties vingrošana aplī uz laiku.

5. Volejbola augšējās piespēles pa pāriem 5m x3m laukumā. Summē piespēles.

6. Volejbola bumbas 5 m vilkšana a vingrošanas apli uz laiku.

7. Florbola bumbiņas metieni pa vārtiem). Katram 2 metieni. Uzvar komanda ar vairāk iegūtiem vārtiem.

8. Futbols- 3 sitieni ar futbola bumbu pa vārtiem. Summē gūtos vārtus.

**Volejbols**

Vidusskolas grupas zēniem. ( **Klase piesaka neierobežotu komandu skaitu, bet ieskaitē vērtē labākās komandas izcīnīto vietu, komandā var spēlēt meitenes** ).

Komandā 7 dalībnieki. Spēlēs uz laiku līdz divu setu uzvarai vai spēlēs līdz 2 uzvarām, setā līdz 15 punktiem. To noteiks uz vietas atkarībā no pieteikušos komandu skaita.

**Vienkāršotais volejbols.**

Vidusskolas grupas meitenēm. (**Klase piesaka neierobežotu komandu skaitu, bet ieskaitē vērtē labākās komandas izcīnīto vietu** ).

Komandā 7 dalībnieki, laukumā 6 dalībnieki. Spēļu laiku noteiks atkarībā no pieteikušos komandu skaita. Spēlē līdz 2 uzvarām, setā līdz 15 punktiem.

Rezervists skaita punktus savai komandai pretinieka laukumā.

Spēli uzsāk no laukuma tālākā gala.

Punktu iegūst:

* bumbai nokrītot pretinieka laukumā.
* ja pretinieks ķer un bumba izkrīt;
* ja pretinieks ķerot iziet no laukuma.

**Stafetes bērnudārza bērniem.**

* 1. Volejbola bumbas padošana( 3gab.)
	2. Stafetes ar konusa apskriešanu.
	3. Skrējiens pār mazām barjerām 4 gab.
	4. Stafete pa pāriem ar vingrošanas apli.

## Šaušana uz laiku pa krītošo mērķi.

Sacensības notiek 6.-9.klašu un vidusskolas grupā.

Komandā 2 dalībnieki ( neatkarīgi zēns vai meitene). Valkas J.Cimzes ģimnāzijai atļauts piedalīties no 6 kl. grupas – 2 dalībniekiem, 7.kl.gr.-2, 8.kl.gr.-2, 9.kl.gr.-2 ( komandu vērtējumā viena norādītā komanda). Vidusskolu grupā 2 dalībnieki no klases.

 Šauj pa pieciem krītošiem mērķiem, kontrollaiks 3 min. Uzvar dalībnieks, kas ātrāk sašauj visus mērķus. Par katru nesašautu mērķi + 20 sek.

Individuāli apbalvos 1.-3.vietu ieguvējus.

#### *SACENSĪBAS DIREKTORIEM UN DIREKTORU VIETNIEKIEM UN NOVADA DOMES DARBINIEKIEM , DEPUTĀTIEM, NOVADA IEDZĪVOT’JIEM*

**Trīscīņa (bumbiņu mešana mērķī, Matemātiskās bumbiņas, „Gredzeni”)** .

Bumbiņas mešanā mērķī notiek – 15 metieni.

„Matemātiskās rūtiņas”- 5 tenisa bumbiņas ieripināšana rūtiņās. Uzvar dalībnieks ar lielāko summu.

„Gredzeni”- gredzenus ar 2 m garas kārts palīdzību jāuzliek uz konusiem ( uz laiku).

Kopvērtējumā uzvar dalībnieks ar mazāko vietu summu., Ja punkti vienādi, tad augstāku vietu ieņem dalībnieks ar augstāko vietu sacensībās „Gredzeni”.

LABOS LAIKA APSTĀKĻOS ( Problēma- ILGSTOŠS LIETUS) DARBOSIES BEZMAKSAS PIEPŪŠAMĀ ATRAKCIJA 4.-12. GADU VECIEM BĒRNIEM.

**PROJEKTS**

**VALKAS NOVADA OLIMPISKĀ DIENA**

|  |  |
| --- | --- |
| 23.septembrī9.30 Pulcēšanās pie šautuves stadionā atklāšanas gājienam 9.40 Atklāšanas ceremonija10.00 RĪTA ROSME. | Sacensību programma.Valkas stadionā10.30 stafetes bērnudārza audzēkņiem uz 100m skrejceļa. Atbildīgais V.Dudzinskis, A.Lāce.10.30 vieglatlētikas stafetes Galv. tiesnesis M.Gerke8 x 60 m4.-6.kl, 7.-9.kl., ģimnāzija4 x 200m 4.-6.kl,7.-9.kl., ģimnāzija11.40 šaušana pa krītošo mērķiGalv. tiesnesis Dz. Stočka11.50 volejbols, vienkāršotais volejbolsGalv. tiesnesis K.Raudiņš11.50 "Tautas bumba"Galv. tiesnesis N.Afanasjeva, A.Dainis12.00 uzdevumi pa stacijāmGalv. tiesnesis Ie.Zālīte, V.Kriviņš12.00 "Tautas bumba"Galv. tiesnesis N.Afanasjeva, A.Dainis* 1. Vadības trīscīņa-

 bumbiņas mešana mērķī, matemātiskās rūtiņas, gredzeni.Galv.tiesnesis I.Rullis10.30- 14.30 atrakcijas bērniem.14.30 Apbalvošana ( pēc sacensību rezultātu un kopvērtējuma apstrādes. |

Pieteikuma paraugs

 SKOLAS PIETEIKUMS

OLIMPISKAI DIENAI 33.09.2016.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vecuma grupas | Bērnudārza stafetes | Stafetes | Uzdevumi pa stacijām | Šaušana pa krītošo mērķi | Tautas bumba | Volejb. | Vienkārš.v/b | Vadības3 cīņa |
| bērnudāzs |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1-5 kl. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.-6.kl |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.-9.kl |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.-9.kl.(šaušana) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| vidusskola |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.k. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.kl |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.kl |  |  |  |  |  |  |  |  |

Ģimnāzija norāda komandu nosaukumus