

Apstiprinu:

Diāna Zaļupe
Limbažu un Salacgrīvas novadu
sporta skolas direktore
20.12.2019.



**Limbažu, Salacgrīvas un Alojās novadu
vispārīzglītojošo skolu**

**SKOLĒNU SPORTA SPĒĻU
NOLIKUMS**

2019./2020.mācību gada
2.semestris

**Limbažu, Salacgrīvas un Alojas novadu vispārīzglītojošo skolu
skolēnu sporta spēļu
KALENDĀRS
2019. / 2020. mācību gada 2.semestrim**

Datums	Laiks	Vieta	Sacensības	Vecuma grupa
14.janvāris (otrdiena)	10.00	Limbažu 3.vidusskola	Basketbols lielām skolām	A grupa 2001.-2003.g.dz. (10.-12.klase)
		OC „Limbaži” sporta halle		D grupa 2008.-2009.g.dz. (4.-5.klase)
		Pāles sporta halle	Basketbols mazām skolām	C grupa 2006.-2007.g.dz. (6.-7.klase)
30.janvāris (ceturtdiena)	10.00	OC „Limbaži” sporta halle	Basketbols mazām skolām	B grupa 2004.-2005.g.dz. (8.-9.klase) D grupa 2008.-2009.g.dz. zēni (4.- 5.klase)
11.februāris (otrdiena)	10.00	OC „Limbaži” sporta halle	Basketbols lielām skolām	B grupa 2004.-2005.g.dz. (8.-9.klase) 3.vidusskola zēni C grupa 2006.-2007.g.dz. (6.-7.klase) halle
5.marts (ceturtdiena)	10.00	OC „Limbaži” sporta halle	Piena spēks	1.grupa 2000. – 2003.g.dz., jaunieši 2.grupa 2000. – 2003.g.dz., jauniešes; 3.grupa 2004. – 2007.g.dz., zēni 4.grupa 2004. – 2007.g.dz., meitenes
		Limbažu 3.vidusskola		
26.marts (ceturtdiena)	10.00	Viļķenes sporta halle	Volejbols mazām skolām	B un C grupa 2004.-2006.g.dz. un jaunāki (7.-9.klase)
7.aprīlis (otrdiena)	10.00	OC „Limbaži” sporta halle	Stafetes	D grupa 2008.-2009.g.dz. (4.-5.klase) E grupa 2010.-2011.g.dz. (2.-3.klase)
28.aprīlis (otrdiena)	10.00	Lāņi, Salacgrīvas novads	Pavasara kross	A grupa 2001.-2003.g.dz. (10.-12.klase) B grupa 2004.-2005.g.dz. (8.-9.klase) C grupa 2006.-2007.g.dz. (6.-7.klase) D grupa 2008.-2009.g.dz. (4.-5.klase)
7.maijs (ceturtdiena)	10.00	OC „Limbaži” stadions	Vieglatlētika	C grupa 2006.-2007.g.dz. (6.-7.klase) E grupa 2010.-2011.g.dz. (2.-3.klase)
12.maijs (otrdiena)	10.00	OC „Limbaži” stadions	Vieglatlētika	D grupa 2008.-2009.g.dz. (4.-5.klase) F grupa 2012.g.dz. (1.klase)

SKOLĒNU BRĪVDIENAS

Rudens brīvdienas:	2019.gada 21. – 25.oktobris
Ziemas brīvdienas:	2019.gada 23.decembris – 2020.gada 3.janvāris
Pavasara brīvdienas:	2020.gada 16. – 20.marts (1. – 11.klasei) 2020.gada 23. – 27.marts (12.klasei)
Vasaras brīvdienas:	2020.gada 1.jūnijs – 31.augusts (1. – 8. un 10. – 11.klasei)

CITI SVĒTKI

18.novembra svētki:	18.novembris ir kompensējamā diena
Lielā Piektdiena	10.aprīlis
Otrās Lieldienas	13.aprīlis
1.maija svētki:	1.maijs nav kompensējamā diena (piektdiena)
4.maija svētki:	4.maijs ir kompensējamā diena (pirmdiena)

MĒRĶIS UN UZDEVUMI

- 1) Veicināt skolēnu iesaistīšanu regulārās mācību iestāžu sporta nodarbībās, pilnveidot audzēkņu vispusīgo fizisko sagatavotību, lai varētu nodrošināt kvalitatīvu sporta programmas vielas apguvi.
- 2) Noskaidrot labākās Limbažu, Salacgrīvas un Alojās novadu skolas, un labākos audzēkņus atsevišķos sporta veidos.
- 3) Sekmēt talantīgāko skolēnu iesaistīšanu sporta skolas mācību – treniņu grupās.

VIETA UN LAIKS

- Skolēnu sporta spēles norisinās 4 posmos:

- 1) sacensības mācību iestādēs notiek visu mācību gadu;
- 2) starpnovadu finālsacensības norisinās pēc apstiprināta sporta spēļu nolikuma;
- 3) Limbažu, Salacgrīvas un Alojās novadu vispārīzglītojošo skolu sacensību uzvarētāji piedalās Vidzemes reģiona sacensībās;
- 4) Labākās skolu komandas startē republikas finālsacensībās.

VADĪBA

- 1.posmā mācību iestādes sacensības organizē skolas. Par sacensību sarīkošanu atbild skolas vadība un sporta skolotājs. Sacensības notiek pēc skolas izstrādātā sporta pasākumu nolikuma.
- 2.posmā skolēnu sacensības organizē un vada Limbažu un Salacgrīvas novadu sporta skola pēc skolēnu sporta spēļu nolikuma. Organizatorisko darbu veic sporta skolas sporta organizatore Sandija Zaļupe, tālr. 64021845 vai 26672085.
- 3.posms ir sacensības Vidzemes reģionā (koordinē S.Zaļupe).
- 4.posms ir valsts finālsacensības atsevišķos sporta veidos (koordinē S.Zaļupe).

SACENSĪBU DALĪBNIEKI

Limbažu, Salacgrīvas, Alojās novadu vispārīzglītojošās skolas tiek iedalītas vidusskolās un skolās virs 100 izglītojamajiem (turpmāk – **lielās skolas**) un pamatskolās un skolās zem 100 izglītojamajiem (turpmāk – **mazās skolas**):

Lielo skolu grupa	Mazo skolu grupa
Limbažu 3.vidusskola	Umurgas pamatskola
Salacgrīvas vidusskola	Pāles pamatskola
Limbažu sākumskola	Baumaņu Kārļa Viļķenes pamatskola
Alojas Ausekļa vidusskola	Vidrižu pamatskola
Limbažu novada ģimnāzija	Krišjāņa Valdemāra Ainažu pamatskola
Staiceles pamatskola	Ozolmuižas pamatskola
Lādezers pamatskola	Liepupes pamatskola

Sacensību dalībnieki ir iedalīti šādās vecuma grupās:

A grupa – 2001. – 2003.g.dz. (10.-12.klase)

B grupa – 2004. – 2005.g.dz. (8.-9.klase)

C grupa – 2006. – 2007.g.dz. (6.-7.klase)

D grupa – 2008. – 2009.g.dz. (4.-5.klase)

E grupa – 2010. – 2011.g.dz. (2.-3.klase)

F grupa – 2012.g.dz. (1.klase),

ja nolikumā nav noteikts savādāk.

- Komandu sacensībās skolas komandā mazo skolu grupā var startēt līdz 2 jaunākas vecuma grupas dalībniekiem, ja komandu pamatoti nevar nokomplektēt no atbilstošā vecuma

dalībniekiem. Meitenes drīkst startēt pie zēniem, ja tas nepieciešams komandas nokomplektēšanai.

- Ir atļauts startēt 2003.g.dzimušajiem skolēniem, kuri dzimuši pēc 1.septembra un 2000.g.dzimušajiem skolēniem, kuri dzimuši pēc 1.septembra.
- Individuālajās sacensībās dalībnieki startē atbilstoši savai vecuma grupai.

APBALVOŠANA

- Komandas, kuras izcīnījušas pirmo, otro un trešo vietu atsevišķos sporta veidos, apbalvo ar kausiem (vai diplomiem), savukārt komandu spēlētājus ar medaļām.
- Pirmo trīs vietu ieguvējus individuālajā vērtējumā atsevišķos sporta veidos, disciplīnās apbalvo ar medaļām.
- Stafešu komandas un komandu dalībniekus apbalvo ar diplomiem.
- Vieglatlētikas sacensībās, kur startē jaunākās – E un F grupas, sacensību protokoli tiek rakstīti atsevišķi lielo skolu un mazo skolu grupām. Vērtējums un apbalvošana E un F grupām notiek atsevišķi gan lielo skolu, gan mazo skolu grupām.

PIETEIKUMI

- Vieglatlētikas sacensībās un krosā datorrakstā aizpildīta pieteikuma veidlapa (pielikums Nr.1, pielikums Nr.2) oriģināls jāiesniedz sporta skolā sacensību dienā; elektroniski pieteikums jāiesūta pa e-pastu sporta_skola@limbazi.lv vēlākais 4 (četras) darba dienas pirms sacensībām līdz plkst.15.00.
- Vieglatlētikas sacensībās un krosā sacensību dienā pēdējo izmaiņu izdarīšana – dalībnieka/u atteikšana no dalības sacensībās – tiek pārtraukta 15 minūtes pirms sacensību sākuma. Jaunu dalībnieku pierakstīšana nav atļauta.
- Komandu sacensībās komandas jāpiesaka vēlākais 4 (četras) darba dienas pirms sacensībām līdz plkst.15.00. Vārdiskā pieteikuma veidlapa (pielikums Nr.3) jāiesniedz sacensību dienā pirms sacensību sākuma.
- Ja komanda uz sacensībām ierodas bez iepriekšēja pieteikuma vai tai nav līdzī sporta skolotājs vai pieaugušais kā komandas pārstāvis, tad komandu sacensībās var nepielaiest.
- Ja sporta spēlēs (lielo skolu, mazo skolu grupā atsevišķi) sacensībām ir pieteiktas mazāk par 3 komandām, sacensības pa grupām tiek atceltas. Visas spēles notiek vienā grupā.

DAŽĀDI

- Komandām sacensību vietā jāierodas 30 minūtes pirms sacensību sākuma, lai dalībnieki sagatavotos startiem.
- Vārdisko pieteikumu (Pielikums Nr.1, Pielikums Nr.2, Pielikums Nr.3) jāiesniedz datorrakstā sacensību dienā ar skolas direktora un sporta skolotāja parakstu.
- Sporta skolotājiem, komandu pārstāvjiem un tiesnešiem uz sacensībām jāierodas sporta apavos.
- Tiesnešiem uz sacensībām jāierodas sporta tērpā.
- Vieglatlētikas sacensībās atsevišķi mazo skolu un lielo skolu grupās tiek veidots rezultātu kopvērtējums. Iegūtā vieta ir attiecīgs punktu skaits: 1.vieta – 6 punkti, 2.vieta – 5 punkti utt. Kopvērtējumā lielākā punktu summa dod augstāko vietu, un šī sakarība seko attiecīgā progresijā. Kopvērtējumā ieskaita katras disciplīnas 6 (sešus) labākos dalībnieku individuālos rezultātus.
- Pieteikumu veidlapas atrodamas Sporta skolas mājas lapā sadaļā Skolu sports / Skolu sacensību nolikums.
- Līdz ar pieteikumu sacensībās, **skolas piekrīt, ka sacensībās tiek veikta fotografēšana un video uzņemšana. Fotografēšanu un video uzņemšanu veic “Limbažu un Salacgrīvas novadu sporta skola”, lai atspoguļotu pasākumu. Informācija par to var tikt publicēta sociālajos tīklos, medijos un Sporta skolas interneta vietnē. Skolām ir tiesības iebilst pret sevis vai sava bērna fotografēšanu vai filmēšanu, informējot**

fotogrāfu un video operatoru pasākuma laikā, vai pēc pasākuma nosūtīt elektronisko vēstuli uz e-pasta adresi: sporta_skola@limbazi.lv, tēmā norādīt: DATI.

BASKETBOLS

- Grupas:
 - A: 2001. – 2003.g.dz. (10. – 12.klase)
 - B: 2004. – 2005.g.dz. (8. – 9.klase)
 - C: 2006. – 2007.g.dz. (6. – 7.klase)
 - D: 2008. – 2009.g.dz. (4. – 5.klase)
- Zēni un meitenes spēlē atsevišķi.
- Maksimālais spēlētāju skaits komandā – 8.
- Spēles ilgumu atkarībā no komandu skaita nosaka uz vietas.
- A grupas sacensībās var piedalīties arī PIKC Rīgas Valsts tehnikums Limbažu teritoriālā struktūrvienība.
- Pieteikumus **14.janvāra sacensībām** jāiesūta līdz 9.janvāra plkst.15.00.
- Pieteikumus **30.janvāra sacensībām** jāiesūta līdz 27.janvāra plkst.15.00.
- Pieteikumus **11.februāra sacensībām** jāiesūta līdz 6.februāra plkst.15.00.
- Galvenais tiesnesis lielām skolām A grupai – **Jānis Skuja**.
- Galvenais tiesnesis lielām skolām B, C grupai – **Jānis Skuja**.
- Galvenais tiesnesis lielām skolām D grupai – **Jānis Skuja**.
- Galvenais tiesnesis mazām skolām B, C, D grupai – **Rasa Vavilova**.
- Tiesnešu brigādes A grupas, B, C un D grupai lielām skolām – **Limbažu 3.vidusskola** un Limbažu un Salacgrīvas novadu sporta skolas **Basketbola nodaļa**, B, C un D grupām mazām skolām – **Vidrižu pamatskola**.

VOLEJBOLA KAUSS

05.03.2020.

- Sacensības notiek saskaņā ar Latvijas Volejbola federācijas “Piena spēks” Nolikumu skolu komandām volejbolā.
- Sacensībās abos posmos mācību iestādi pārstāv tie audzēkņi, kas tajā mācās 2019./2020. mācību gadā. Sacensību dalībnieki kausa izcīņā tiek sadalīti un startē šādās grupās:
 - **1.grupa** — 2000.—2003.g.dz. jauniešu (zēnu) vidusskolas komanda ar 10 dalībniekiem + 1 sporta skolotājs + delegācijas vadītājs (2.posmā);
 - **2.grupa** — 2000.—2003.g.dz. jauniešu (meiteņu) vidusskolas komanda ar 10 dalībniekiem + 1 sporta skolotājs + delegācijas vadītājs (2.posmā);
 - **3.grupa** — 2004.—2007.g.dz. zēnu pamatskolas (arī vidusskolu) komanda ar 10 dalībniekiem + 1 sporta skolotājs + delegācijas vadītājs (2.posmā);
 - **4.grupa** — 2004.—2007.g.dz. meiteņu pamatskolas (arī vidusskolu) komanda ar 10 dalībniekiem + 1 sporta skolotājs + delegācijas vadītājs (2.posmā);
- Galvenā tiesnese lielajām skolām – **Inta Mežgaile**, galvenā tiesnese mazajām skolām **Mārīte Sakārne**. Tiesnešu brigādi nodrošina Limbažu un Salacgrīvas novadu sporta skolas **Volejbola nodaļa**.
- 1.grupa un 2.grupa spēlē Limbažu 3.vidusskolas zālē, 3.grupa un 4.grupa spēlē OC “Limbaži” sporta hallē.
- Pieteikumus sacensībām jāiesūta līdz 2.marta plkst.15.00.

VOLEJBOLS

26.03.2020.

Mazās skolas

B un C grupa 2004. – 2006.g.dz. un jaunāki (6. – 9.klase)

- Dalībnieku skaits komandā – līdz 10 dalībniekiem.

- Zēni un meitenes startē atsevišķi.
- Sacensību norisi un spēļu laiku nosaka sacensību galvenais tiesnesis pēc pieteikto komandu skaita.
- Ja 2 vai vairāk komandām vienāds punktu skaits, tad augstāku vietu nosaka:
 - pēc lielākā uzvaru skaita starp šīm komandām;
 - pēc lielākās uzvarēto un zaudēto setu /punktu/ attiecības savstarpējās spēlēs. Ja arī šis rādītājs 2 komandām ir vienāds, tad augstāku vietu ieņem savstarpējās spēles uzvarētāja komanda.
- Pieteikumus sacensībām jāiesūta līdz 23.marta plkst.15.00.
- Galvenais tiesnesis: **Betija Kurpniece**. Tiesnešu brigādi nodrošina **B.K.Vilķenes pamatskola** un Limbažu un Salacgrīvas novadu sporta skolas **Volejbola nodaļa**.

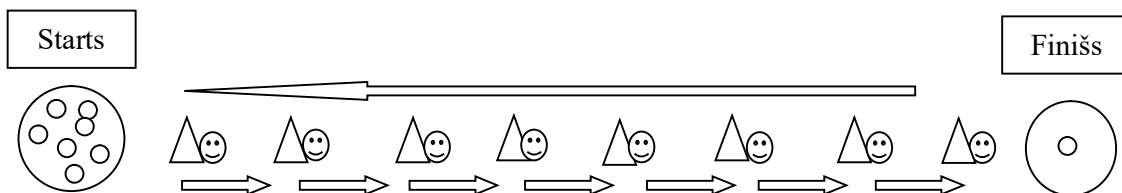
STAFETES

07.04.2020.

2008.-2009.g.dz. (4.-5.klase) / 2010.-2011.g.dz. (2.-3.klase)

- Lielo skolu komandā līdz 10 dalībniekiem, stafeti izpilda 8 (4 zēni + 4 meitenes), maiņas drīkst veikt pirms jaunas stafetes izpildes.
- Mazo skolu komandā līdz 8 dalībniekiem, stafeti izpilda 6 (vismaz 2 meitenes), maiņas drīkst veikt pirms jaunas stafetes izpildes.
- Stafetu secība sacensību dienā var tikt mainīta.
- No skolas var pieteikt vairākas komandas.
- Startēt atļauts tikai sava vecumā komandā.
- Pieteikumus sacensībām jāiesūta līdz 4.aprīļa plkst.15.00.
- Galvenais tiesnesis: **Vizma Tiltiņa**.
- Vizma Tiltiņa nodrošina tiesnešu komandu.

Stafete Nr.1 “Ķieģeļu krāmēšana” 2008.-2009.g.dz. (4.-5.klase)



Inventārs: 6 -8 konusi; 6 -8 pildbumbas (1 kg); 2 vingrošanas riņķi

Komandas un inventāra izvietojums:

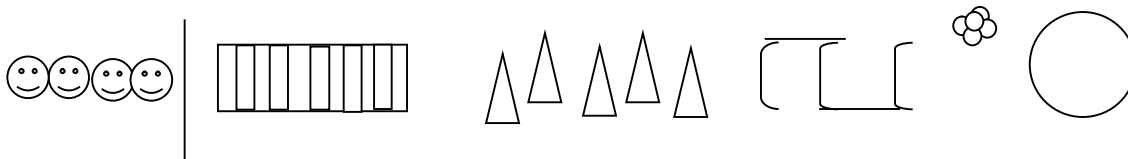
- startā novietots vingrošanas riņķis ar pildbumbām pie kura stāv komandas pirmais dalībnieks
- finišā novietots tukšs vingrošanas riņķis pie kura stāv komandas pēdējais dalībnieks
- pārējie komandas dalībnieki nostājušies pie konusiem starp startu un finišu
- attālums starp visiem dalībniekiem 8 soļi.

Apraksts: Uzdevums ir pārnest visas pildbumbas no starta uz finiša riņķi.

Pirmais dalībnieks paņem no starta riņķa vienu pildbumbu un padod otrajam, pārvietojoties no sava konusa uz nākamo (visu laiku notiek kustība, saņem bumbu pie sava konusa – padod, pieskrienot, pie nākamā konusa), otrais padod trešajam, trešais padod ceturtajam utt. Pēdējais dalībnieks pildbumbu ieliek finiša riņķī un pats skrien pie starta riņķa. Dalībnieks, kurš atskrējis pie starta riņķa, paņem nākošo pildbumbu un turpina stafetes uzdevumu. Stafete beidzās, kad pēdējā pildbumba tiek ielikta finiša riņķī un dalībnieks aizskrien pie starta riņķa, iekāp iekšā un paceļ roku!

Stafete beidzās, kad visas bumbas tiek pārnestas no starta uz finiša riņķa.

Stafete Nr.2 „Stafete ar vieglatlētikas elementiem” 2010.-2011.g.dz. (2.-3.klase)



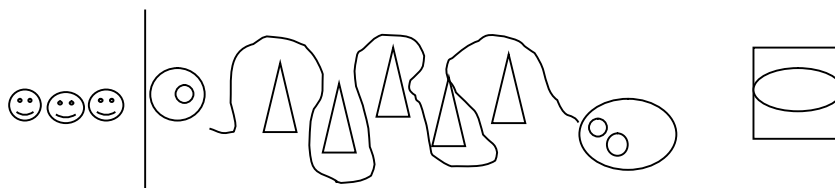
Inventārs: 1 gab. trepītes., 5 mazās barjeriņas, 5 konusi, 8 bumbiņas, 1 gab. lielās barjeras, 1 gab. riņķi, 1 lielie maissi. (lielā barjera, riņķis, maiss, ir domāts, lai uztaisītu grozu, kurā mest bumbiņas).

Komandas un inventāra izvietojums:

- attālums no starta līdz trepītēm ir 8 soļi
- attālums no trepītēm līdz konusiem 8-10 soļi
- attālums starp konusiem ir 5 soļi
- attālums no pēdējā konusa līdz mazajām barjeriņām ir 8 soļi
- attālums no vietas, kur stāv bumbiņas līdz grozam ir 8 soļi.

Apraksts: Pirmais komandas dalībnieks izlec trepītes (ar abām kājām kopā), pēc tam zigzagā izskrien konusiņus, tad izlec barjeras (ar abām kājām kopā), pēc tam pieskrien pie mešanas sektora un izmet vienu metienu, mēģinot trāpīt riņķī (met kamēr iemet). Pēc tam skrien atpakaļ pie komandas, apskrien ap komandu un nodod startu nākamajam, ar roku pieskaroties komandas biedram. Stafete beidzas, kad pēdējais dalībnieks apskrien ap komandu un paceļ roku virs galvas.

Stafete Nr.3 “Divi vienā/Tviksiņš” 2008.-2009.g.dz. (4.-5.klase)



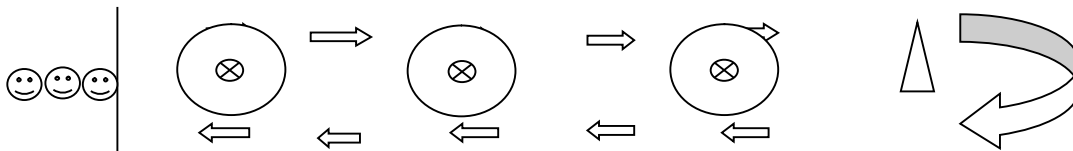
Inventārs: 5 konusi; 1 futbola bumba; 1 Nr.5 izmēra basketbola bumba; 2 vingrošanas riņķi; zemais basketbola grozs.

Inventāra izvietojums:

- pie starta līnijas novietots vingrošanas riņķis, kurā atrodās futbola bumba
- attālums no komandas līdz pirmajam konusam 3 soļi
- attālums starp konusiem 3 soļi
- vingrošanas riņķis ar basketbola bumbu novietots pie piektā konusa

Apraksts: Pirmais dalībnieks ar rokām izņem futbola bumbu no riņķa un līkloči vada bumbu starp konusiem. Ieliek futbola bumbu otrajā riņķī un paņem basketbola bumbu. Izpilda basketbola driblu līdz grozam. Met bumbu grozā. Ja bumbu grozā neiemet arī trešajā mēģinājumā (komandai tiek piešķirtas 2 soda sekundes) dalībnieks ar driblu atgriežas pie riņķa, kurā ir futbola bumba. Paņem futbola bumbu un līkloči vada bumbu starp konusiem. Ieliek bumbu riņķī, kas novietots pie starta līnijas. Pats apskrien komandu un ar plaukstu nodod stafeti nākamajam dalībniekam. Stafete beidzās, kad komandas pēdējais dalībnieks apskrienot komandu, ar plaukstu nodod stafeti pirmajam dalībniekam un tas paceļ roku sev virs galvas.

Stafete Nr.4. "Veiklības stafete!" 2010.-2011.g.dz. (2.-3.klase)



Inventārs: 3 mazie vingrošanas riņķi; 3 mazie konusi; 1 lielais konuss.

Inventāra izvietojums:

- attālums no komandas līdz pirmajam riņķim 3 soļi
- attālums starp riņķiem 5 soļi
- attālums no trešā riņķa līdz lielajam konusam 5 soļi

Apraksts: Komandas pirmais dalībnieks skrien līdz pirmajam vingrošanas riņķim, iekāpj tajā, paņem abās rokās riņķi un turpina skrējieni. To pašu uzdevumu turpina pie otrā un trešā riņķa. Turot visus trīs riņķus, rokās ap sevi, apskrien lielo konusu. Atpakaļ skrienot visus riņķus novieto tiem paredzētajā vietā. Apskrien komandu un ar plaukstu nodod stafeti priekšā stāvošajam komandas biedram, kurš turpina stafeti. Stafete beidzās, kad pēdējais dalībnieks ir veicis visus iepriekš minētos uzdevumus un komandas pirmais dalībnieks ir pacēlis roku.

Stafete Nr.5. "Iesildīšanās Liendienām" 2010.-2011.g.dz. (2.-3.klase)



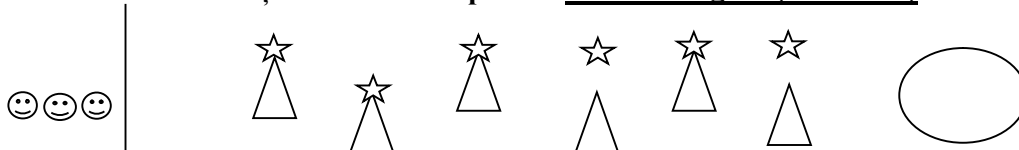
Inventārs: 1 gumijas bumba; 5 konusi; mazie florbola vārti.

Inventāra izvietojums:

- attālums no komandas līdz pirmajam konusam 3 soļi
- attālums starp konusiem 3 soļi
- attālums no piektā konusa līdz vārtiem 5 soļi

Apraksts: Komandas pirmais dalībnieks ar roku ripina bumbu līkloču starp konusiem. No piektā konusa bumbu ieripina vārtos. Ja pirmais mēģinājums neveiksmīgs, tad paņem bumbu, atgriežas pie konusa un turpina ripināšanu kamēr ieripina. Atgriežoties pie komandas veic līkloču ripināšanu starp konusiem. Pie pēdējā konusa paņem bumbu rokā un aizskrien komandas aizmugurē. Bumbu izripina starp komandas dalībnieku kājām un pats paliek kolonnas beigās. Kolonnas pirmais dalībnieks sagaidot izripināto bumbu turpina stafeti. Stafete beidzās, kad komandas pēdējais dalībnieks izripinājis bumbu komandai starp kājām un pirmais dalībnieks to pacēlis sev virs galvas.

Stafete Nr.6. "Noņem un uzliec cepurīti" 2008.-2009.g.dz. (4.-5.klase)



Inventārs: 6 konusi; 6 badmintona volāni (mušiņa); 1 vingrošanas riņķis

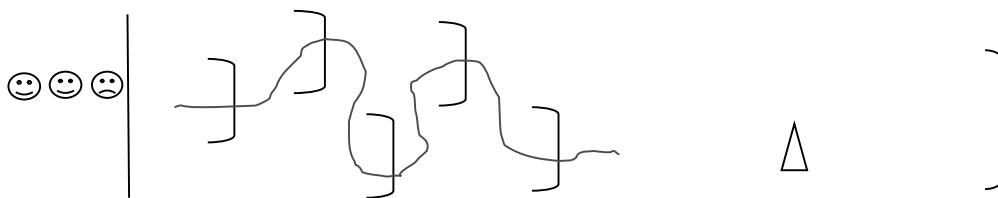
Inventāra izvietojums:

- attālums no komandas līdz pirmajam konusam 5 soļi
- konusi izvietoti zig –zag veidā
- attālums starp konusiem vertikālā skatījumā 2 soļi
- attālums starp konusu kolonnām 1 solis
- attālums no sestā konusa līdz vingrošanas riņķim 3 soļi

Apraksts: Pirmais dalībnieks skrien līdz pirmajam konusam, paņem badmintona volāniņu – “mušiņu”, kura uzlikta uz konusa, skrien līdz riņķim, ieliek to tur. Pēc tam skrien pie otrā konusa utt. Kad visi volāniņi salikti (nedrīkst samest) riņķī pirmais dalībnieks skrien pie komandas, apskrien to un ar plaukstu nodod stafeti priekšā stāvošajam.

Otrais dalībnieks skrien līdz riņķim, paņem vienu volāniņu un uzliek pie tuvākā konusa, kas atrodas pie riņķa, tad skrien pēc nākamā un noliek secīgi uz nākošā konusa. Kad visi volāniņi no riņķa salikti uz konusiem dalībnieks apskrien komandu un ar plaukstu nodod stafeti nākošajam dalībniekam. Stafete beidzās, kad pēdējais dalībnieks veicis uzdevumu, apskrējis komandu un ar plaukstu nodevis stafeti pirmajam dalībniekam, kurš paceļ roku sev virs galvas! Badmintona volāniņu novietošanu uz konusiem veic secīgi pēc kārtas!

Stafete Nr.7. “Precīzais florbolists” 2008.-2009.g.dz. (4.-5.klase)



Inventārs: 1 florbola nūja; 1 florbola bumbiņa; 4 mazās barjeras; mazie florbola vārti.

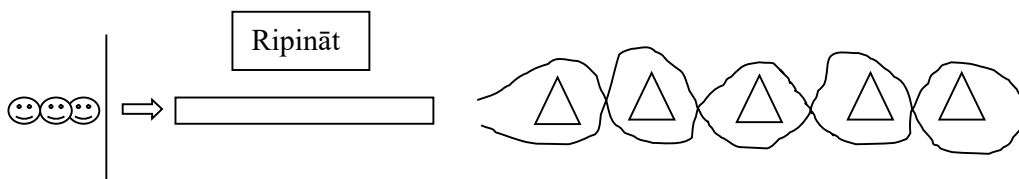
Inventāra izvietojums:

- attālums no komandas līdz pirmajai barjerai 3 soļi
- barjeras izvietotas zig-zag veidā
- attālums starp barjerām vertikālā skatījumā 3 soļi
- attālums starp barjeru rindām 1 solis
- attālums no ceturtās barjeras līdz konusam 5 soļi
- attālums no konusa līdz vārtiem 5 soļi

Apraksts: Stafetes laikā dalībnieks nedrīkst ar rokām pieskarties bumbiņai.

Pirmais dalībnieks izsit florbola bumbiņu cauri visām barjerām (ja kādai barjerai neizsit cauri komandai tiek piešķirtas 2 soda sek.). Vada florbola bumbiņu līdz konusam un veic sitienu pa vārtiem. Ja pirmais sitiens neveiksmīgs, tad savāc bumbiņu, atgriežās pie konusa un turpina uzdevumu līdz iesists vārtos. Atgriežoties pie komandas vada bumbiņu pa taisni, neveicot sitienus cauri barjerām. Apskrien apkārt komandai un nodod nūju ar bumbiņu priekšā stāvošajam. Stafete beidzās, kad pēdējais dalībnieks apdriblējis komandu, nodevis ar plaukstu stafeti pirmajam dalībniekam, kurš paceļ roku sev virs galvas.

Stafete Nr.8 “Jaunais Basketbolists” 2010.-2011.g.dz. (2.-3.klase)



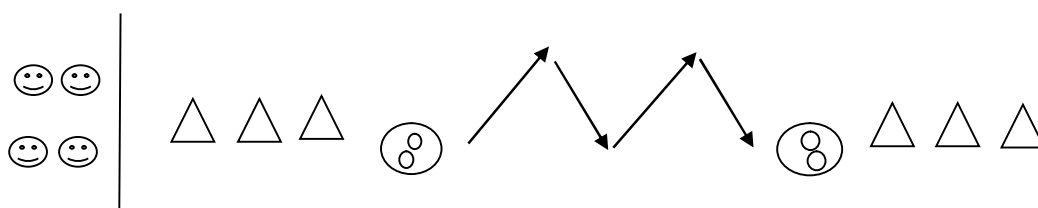
Inventārs: 1 basketbola bumba (Nr.5.); 1 vingrošanas sols; 5 konusi

Inventāra izvietojums:

- attālums no komandas līdz vingrošanas solam 3 soļi
- attālums no vingrošanas sola līdz pirmajam konusam 5 soļi
- attālums starp konusiem 3 soļi

Apraksts: Pirmais dalībnieks ar basketbola bumbu rokās aizskrien līdz vingrošanas solam. Ripina bumbu pa solu. Driblē līkloču starp konusiem turp un atpakaļ. Veic bumbas ripināšanu pa solu. Ar bumbu rokā apskrien komandu un nodod to priekšā stāvošajam dalībniekam. Stafete beidzās kad komandas pēdējais dalībnieks ir veicis visus uzdevumus un nodevis bumbu pirmajam dalībniekam, kurš bumbu paceļ sev virs galvas.

Stafete Nr.9 “Māku sadarboties”, abām vecuma grupām



Inventārs: 10 konusi; 2 vingrošanas riņķi; 2 florbola nūjas; 1 florbola bumbiņa; 1 Nr.5. izmēra basketbola bumba(4.-5.kl.); 1 gumijas bumba(2.-3.kl.); 1 pildbumba 1kg.

Inventāra izvietojums:

- attālums no komandas līdz pirmajam konusam 3 soļi
- attālums starp konusiem 3 soļi
- riņķis ar basketbola bumbu novietots pie florbola piespēļu pēdējā konusa
- attālums starp inventāra riņķiem 7 soļi
- attālums starp dalībniekiem basketbola piespēļu laikā 2 – 3 soļi
- attālums no otrā riņķa līdz konusam 3 soļi

Apraksts: Uz starta līnijas nostājās divi dalībnieki ar florbola nūjām rokās. Florbola bumbiņa novietota uz starta līnijas pie viena no dalībniekiem. Pēc signāla abi dalībnieki sāk saspēles starp konusiem. Pirmā saspēle aiz pirmā konusa. Pie pirmā riņķa florbola nūjas un bumbiņu nomaina pret basketbola bumbu. Dalībnieki veic basketbola piespēles kustībā (jaunākā grupa piespēles kustībā veic ar gumijas bumbu). Pie otrā riņķa basketbola (gumijas) bumbu nomaina pret pildbumbu. Abi dalībnieki ar rokām ripina pildbumbu veicot saspēles starp konusiem. Pirmā saspēle aiz pirmā konusa. Pie pēdējā konusa dalībnieki mainās vietām. Atgriežoties pie komandas dalībnieki veic visus iepriekš minētos uzdevumus. Stafeti nodod pie starta līnijas atdodot florbola nūjas un bumbiņu nākamajam pārim. Stafete beidzās kad pēdējais pāris kopā ar florbola nūjām un bumbiņu ir šķērsojis finiša līniju.

PAVASARA KROSS

28.04.2020.

- Krosā var piedalīties neierobežots dalībnieku skaits no skolas.
- Krosā piedalās skolu audzēkņi, dzimuši 2001.-2009.g.dz. (4.–12.klase). Jaunāki dalībnieki startēt nedrīkst.
- Skolām jānodrošina audzēkņus ar numuru spraužamatatām.
- Sacensības notiek meiteņu un zēnu konkurencē, katram dzimšanas gadam atsevišķi.

Programma:

	Meitenes	Zēni
2009.g.dz.	500 m	500 m
2008.g.dz.	500 m	500 m
2007.g.dz.	500 m	1000 m
2006.g.dz.	1000 m	1500 m
2005.g.dz.	1000 m	1500 m
2004.g.dz.	1000 m	2000 m
	Jaunietes	Jaunieši
2003.g.dz.	1500 m	2000 m
2002.g.dz.	1500 m	2000 m
2001.g.dz.	1500 m	3000 m

- Dalībniekiem jāstartē un jāfinišē sporta tērpā. Jābūt dalībnieka numuram.
- Nav atļauts skriet līdz dalībniekam trasē, traucēt citus, pretējā gadījumā dalībnieks tiek diskvalificēts.
- Ja distancē tiek fiksēts rupjš pārkāpums pret citu dalībnieku, dalībnieks, kas veicis pārkāpumu, tiek diskvalificēts.
- Pieteikumus un dalībnieku kartītes iesūtīt līdz 18.aprīļa plkst.15.00.
- **Galvenais tiesnesis – Andris Rozenbergs.** Tiesnešu brigādes nodrošina Limbažu un Salacgrīvas novadu sporta skolas **Vieglatlētikas nodaļa** un/vai Limbažu novada ģimnāzija.

VIEGLATLĒTIKA

07.05.2020.

Dzimšanas gads	Meitenes	Zēni
2006. – 2007.g.dz. (6.-7.klase)	60m 600m Tāllēkšana (no dēlīša) Bumbiņas mešana	60m 600m Tāllēkšana (no dēlīša) Bumbiņas mešana
Dzimšanas gads	Jaunietes	Jaunieši
2010. – 2011.g.dz. (2.-3.klase)	60m 200m Tāllēkšana (no zonas) Bumbiņas mešana (ne vairāk kā 5 dalībnieki no skolas)	60m 200m Tāllēkšana (no zonas) Bumbiņas mešana (ne vairāk kā 5 dalībnieki no skolas)
Stafetē 4x100m jaunietes un jaunieši startē atsevišķi		

12.05.2020.

Dzimšanas gads	Meitenes	Zēni
2012.g.dz. (1.klase)	60m 200m Tāllēkšana (no zonas) Bumbiņas mešana (ne vairāk kā 5 dalībnieki no skolas)	60m 200m Tāllēkšana (no zonas) Bumbiņas mešana (ne vairāk kā 5 dalībnieki no skolas)
2008. – 2009.g.dz. (4.-5.klase)	60m 400m Tāllēkšana (no zonas) Bumbiņas mešana (ne vairāk kā 5 dalībnieki no skolas)	60m 400m Tāllēkšana Bumbiņas mešana (ne vairāk kā 5 dalībnieki no skolas)

Stafetē 4x100m startē 2 zēni +2 meitenes
--

- Sacensībās piedalās dalībnieki, kas skolas sacensībās tāllēkšanā uzrādījuši šādus rezultātus:

Dzimšanas gads	Tāllēkšana	
	Zēni	Meitenes
2004. (9.klase)	4,30 m	3,80 m
2005. (8.klase)	4,20 m	3,60 m
2006. (7.klase)	3,60 m	3,40 m
2007. (6.klase)	3,50 m	3,30 m
2008. (5.klase)	3,40 m	3,20 m
2009. (4.klase)	3,30 m	3,10 m
2010. (3.klase)	2,90 m	2,70 m
2011. (2.klase)	2,70 m	2,60 m
2012. (1.klase)	2,40 m	2,30 m

- Vienam dalībniekam atļauts startēt 3 disciplīnās un stafetē.
- Tāllēkšanā tiek doti 3 mēģinājumi bez fināliem.
- Lodes grūšanā tiek doti 3 mēģinājumi bez fināliem.
- Pieteikumus ar dalībnieku vārdu, uzvārdu, dzimšanas gadu, skolu un disciplīnām 07.05.2020. sacensībām jāiesniedz līdz 04.05.2020., un 12.05.2020. sacensībām līdz 07.05.2020. plkst.15.00.
- Sacensību dienā izmaiņu izdarīšana tiek pārtraukta 15 minūtes pirms sacensību sākuma. Jaunu dalībnieku pierakstīšana nav atļauta.
- Tiesnešu nodrošinājums:
 - skriešanas disciplīnas – **Limbažu novada ģimnāzija**
 - tāllēkšana - **Alojas Ausekļa vidusskola** (2 brigādes)
 - augstlēkšana – **Salacgrīvas vidusskola**
 - šķēpa mešana – **Limbažu 3.vidusskola**
 - lodes grūšana – **Limbažu 3.vidusskola, Salacgrīvas vidusskola**
 - bumbiņas mešana – **Staiķeles pamatskola**
- 07.05.2020. galvenais tiesnesis – **Agris Ķirsis**, 12.05.2020. – **Ginta Teko**.

*Sandija Zaļupe,
Limbažu un Salacgrīvas novadu sporta skolas
direktores vietniece
mob.tāl. 64021845 vai 26672085
e-pasts: sporta_skola@limbazi.lv*