

## **19. PAŠVALDĪBAS DARBINIEKU SPORTA SVĒTKU “OLIMPISKĀ DIENA” NOLIKUMS**

### **Mērķis un uzdevums**

1. Popularizēt aktīvas sporta aktivitātes kā veselīgu dzīvesveidu, emocionālu, lietderīgu brīvā laika pavadīšanas veidu.
2. Veicināt katra indivīda personīgo atbildību par veselības uzturēšanu, veselīgu un drošu pārvietošanos, veselīgu vidi.
3. Noskaidrot 2018. gada sportiskākās pašvaldības iestādes.

### **Vieta un laiks**

1. Svētki notiks Rudzātu vidusskolā 2018. gada 21. septembrī plkst. 16.00.

### **Organizatori**

1. Svētkus organizē Līvānu novada Multifunkcionālais jaunatnes iniciatīvu centrs (JIC) “Kvartāls” sadarbībā ar Rudzātu vidusskolu, Rudzātu pagasta pārvaldi, Rudzātu kultūras namu.
2. Sacensību galvenais tiesnesis – Pēteris Romanovskis, SIA „Zelta zeme” direktors.

### **Dalībnieki**

1. Svētkos piedalās Līvānu novada dome, pagastu pārvaldes, bibliotēkas, kultūras iestādes, SIA “Līvānu siltums”, SIA “Līvānu dzīvokļu un komunālā saimniecība”, SIA “Līvānu slimnīca”, Līvānu 1. vidusskola, Līvānu 2. vidusskola, Rožupes pamatskola, Jaunsilavas pamatskola, Jersikas pamatskola, Rudzātu speciālā internātpamatskola, Rudzātu vidusskola, Sutru pamatskola, Līvānu novada vakara (maiņu) vidusskola, Līvānu Bērnu un jaunatnes sporta skola, Jēkaba Graubiņa Līvānu Mūzikas un mākslas skola, Līvānu Bērnu un jauniešu centrs, Līvānu PII “Rūķīši”. Komandā startē iestādē strādājošie, kā arī viņu ģimenes locekļi (vīrs vai sieva).

### **Sporta svētku norise 21.09.2018. pie Rudzātu vidusskolas**

#### **16.00 “OLIMPISKĀS DIENAS” pasākuma atklāšana**

16.20 FOTO ETĪDE

16.20 ĀTRUMA TRENĪŅŠ (T-KREKLS)

16.20 LAUKU VIRTUVE

16.20 VADĪBAS DIVCĪŅA – FOTO RALLIJS

16.20 FOTO RALLIJS

16.30 SEGU VOLEJBOLS

16.30 IZTURĪBAS TRENĪŅŠ – PALIKT SAUSAM

16.30 SPĒKA TRENĪŅŠ – SIENA LAIKS

16.30 AUGSLĒKŠANA – LĒKŠANA AR LECAMAUKLU

17.00 VADĪBAS DIVCĪŅA – PSIHOLOĢISKĀ SAGATAVOTĪBA

17.00 SPORTISTU PSIHOLOĢISKĀ SAGATAVOTĪBA

17.00 FUTBOLS – SODA SITIENI

18.00 APBALVOŠANA

Saviesīgs pasākums ar groziņiem mūsdienīgos deju ritmos (dīdžejs)

### **Sacensību organizēšanas kārtība**

1. Dalība sacensībās ir bez maksas.
2. Pasākuma dalībnieki/komandas pašas sedz visus savus **personīgos** izdevumus.
3. Sacensību dalības veidi:
  - komandas (komandu vada kapteinis);
  - individuālie dalībnieki (atbild pats dalībnieks).

4. Sporta aktivitātes tiesā galvenā tiesneša norīkoti tiesneši saskaņā ar šo nolikumu un sporta aktivitāšu noteikumiem. Rezultātus apstiprina galvenais tiesnesis.
5. Par rupju un nepiedienīgu kāda dalībnieka uzvedību sacensību laikā vainīgo var diskvalificēt sacensību galvenais tiesnesis.
6. Visos komandu sacensību sporta veidos komanda ierodas sacensību vietā pilnā sastāvā 5 minūtes pirms disciplīnas sākuma.
7. Organizatori nenodrošina dalībnieku mantu glabāšanu un apsargāšanu.
8. Komplektējot komandas, lūdzu, ņemt vērā aktivitāšu norises laikus, lai dalībnieku starti nepārklātos.

### **Pieteikšanās**

1. Pieteikuma anketa par komandu dalību svētkos iesūtāma līdz **2018. gada 19. septembrim** uz e-pastu [marite.vilcane@livani.lv](mailto:marite.vilcane@livani.lv). Vārdiskie pieteikumi ar dalībnieku parakstiem par veselības stāvokli iesniedzami sacensību dienā.

### **Sporta svētku iekšējās kārtības noteikumi**

1. Atbildību par sporta svētku iekšējās kārtības ievērošanu un komandas dalībnieku informēšanu nes katras pārstāvētās komandas vadība.
2. Katrs komandas dalībnieks ir pats atbildīgs par savu uzvedību un savu drošību sporta svētku laikā, kā arī par šī nolikuma un kārtības noteikumu ievērošanu.
3. Transports pasākuma norises teritorijā atrasties nedrīkst, jo tiks ierādīta atsevišķi iekārtota stāvvietā vieglajām automašīnām un autobusiem.
4. Alkoholu un citu apreibinošu vielu klātbūtne peldoties, piedaloties sacensībās, atrakcijās ir AIZLIEGTA! Atbildību par šī noteikuma pārkāpšanu nes katrs svētku dalībnieks individuāli.
5. Par sabiedrisko kārtību un medicīnisko palīdzību pasākuma laikā atbild sacensību organizatori.
6. Ar parakstu sporta svētku pieteikumā katrs svētku dalībnieks apliecina, ka ir iepazinies ar šiem iekšējās kārtības noteikumiem.

### **Vērtēšana**

1. Uzvarētājus nosaka katrā sporta aktivitātē. Kopvērtējumā uzvar komanda ar mazāko punktu (vietu) skaitu – par septiņām aktivitātēm saņemti septiņi punkti.

### **Apbalvošana**

1. Katras sporta aktivitātes pirmās vietas ieguvēja komanda tiek apbalvota ar stikla kausu, bet dalībnieki – ar medaļām. Kopvērtējumā pirmo triju vietu ieguvējas komandas tiek apbalvotas ar kausiem. Ja divām vai vairākām komandām kopvērtējumā vienāda punktu summa, uzvar komanda, kurai ir augstāka vieta vadītāju disciplīnā.

### **Finansiālie noteikumi**

1. Dalībnieku ierašanās svētku norises vietā uz komandējošās organizācijas rēķina.
2. Dalībnieki sedz paši savus personīgos izdevumus.

### **Speciālie noteikumi**

1. Sporta svētku dalībnieki personīgi atbild par savu veselības stāvokli un tā atbilstību izvēlētajai fiziskajai slodzei.
2. Piesakoties sacensībām, dalībnieki apliecina, ka neiebilst sacensību laikā organizatoru uzņemto fotogrāfiju izmantošanai sacensību publiskajos materiālos.
3. Dalībnieki sporta svētkos drīkst pārstāvēt tikai vienu komandu.
4. Vīriešu vietā komandā atļauts startēt sievietei.

## **1. VADĪBAS DIVCĪNA**

**Dalībnieku skaits:** divi – iestādes vadītājs un viņa vietnieks.

Aktivitātes:

### **1.1. Foto rallijs**

**Noteikumi:** skolas pirmajā stāvā jāorientējas norādītajā secībā.

**Vērtējums:** uzvar pāris ar ātrāko laiku.

### **1.2. Psiholoģiskā sagatavotība**

**Noteikumi:** iestādes vadītājs un viņa vietnieks nostājas viens otram pretī un saliek puzzle.

**Vērtējums:** uzvar pāris, kurš ātrāk salicis puzzle.

## **2. ĀTRUMA TRENINŠ**

**Dalībnieku skaits:** seši dalībnieki (2 vīrieši, 4 sievietes).

**Noteikumi:** Dalībnieki kolonnā nostājas viens aiz otra. Pēc tiesneša signāla pirmais dalībnieks uzvelk sev T-kreklu, sadodas rokās ar nākamo dalībnieku un, neatlaižot rokas, kreklu uzvelk nākamajam dalībniekam.

**Vērtējums:** uzvar komanda, kura visātrāk veic uzdevumu, kad sestais dalībnieks T-kreklu novilcis un pacēlis gaisā.

## **3. FOTO RALLIJS**

**Dalībnieku skaits:** četri dalībnieki (vismaz viens vīrietis).

**Noteikumi:** Komandai jāorientējas pēc foto ierobežotā teritorijā norādītajā secībā.

**Vērtējums:** uzvar komanda ar ātrāko laiku.

## **4. SEGU VOLEJBOLS**

**Dalībnieku skaits:** astoņi dalībnieki

**Noteikumi:** uz ierobežota volejbola laukuma stāv divi pāri katrā laukuma pusē ar segām rokās. Pēc tiesneša signāla pirmais pāris ar segas palīdzību met bumbu pāri tīklam. Otrajā pusē spēlētāji ar segu ķer bumbu. Laiks 2 minūtes.

**Vērtējums:** uzvar komanda, kura izpildījusi visvairāk piespēļu.

## **5. AUGSTLĒKŠANA – LECIENI AR LECAMAUKLU**

**Dalībnieku skaits:** četri dalībnieki – divi vīrieši un divas sievietes (sievietes var aizvietot vīriešus).

**Noteikumi:** Divi dalībnieki griež lecamauklu, divi lec vienu minūti.

**Vērtējums:** uzvar komanda, kura izlekusi visvairāk reižu.

## **6. SPĒKA TRENINŠ – SIENA LAIKS**

**Dalībnieku skaits:** trīs dalībnieki (var būt visi vīrieši).

**Noteikumi:** Visi komandas dalībnieki stāv kolonnā viens aiz otra. Komandas pirmais dalībnieks nopļauj sienu, atskrien atpakaļ pie komandas un nodod stafeti nākamajam dalībniekam, kurš sienu savāc, saliek maisā un aiznes līdz starta līnijai. Visi dalībnieki skrien pie siena ruļļa un to veļ līdz norādītajai atzīmei.

**Vērtējums:** uzvar komanda, kura uzdevumu izpildījusi visātrāk.

## **7.SPORTISTU PSIHOLOGISKĀ SAGATAVOTĪBA**

**Dalībnieku skaits:** trīs dalībnieki

**Noteikumi:** dalībnieki liek puzli.

**Vērtējums:** uzvar komanda ar ātrāko laiku.

## **8. FUTBOLS – SODA SITIENI**

**Dalībnieku skaits:** četri dalībnieki (viens vīrietis).

**Noteikumi:** vīrietis nostājas vārtos un padod bumbu. Sievietes stāv kolonnā viena aiz otras (uz acīm brilles, kas ierobežo redzamību), izpilda soda sitienu un dodas uz kolonnas beigām. Laiks – 2 minūtes.

**Vērtējums:** Uzvar komanda, kura iesitusi visvairāk soda sitienus.

## **9. IZTURĪBAS TRENINŠ – PALIKT SAUSAM**

**Dalībnieku skaits:** seši dalībnieki

**Noteikumi:** visi dalībnieki apsēžas kolonnā viens aiz otra. Pirmajam dalībniekam rokās glāze ar ūdeni, pēdējam

dalībniekam spainis. Pirmais dalībnieks iesmeļ ūdeni un padod nākamajam dalībniekam pāri galvai. Piektais dalībnieks ūdeni izlej spainī. Glāzi padod atpakaļ. Pirmais dalībnieks iesmeļ ūdeni un padod.

**Vērtējums:** uzvar komanda, kura īsākā laikā piepildījusi spaini līdz norādītajai atzīmei.