



**Apstiprinu:**

Riebiņu novada  
Izglītības jautājumu koordinatore E.Visocka.

## **Spēka sacensību "Lāčplēša tvēriens" NOLIKUMS**

### **Mērķi un uzdevumi**

- Pievērst skolēnu uzmanību savu fizisko spēju attīstīšanai un sevis pilnveidošanai brīvā laikā.
- Izglītēt skolēnus par spēka vingrinājumu nozīmi cilvēka attīstībā un veselības saglabāšanā.
- Noskaidrot spēcīgākos novada pamatskolas vecuma skolniekus, kā arī jauniešus roku spēka vingrinājumos.
- Skolēnu vidū veicināt patriotisma apziņu un lepnumu par savu skolas biedru un novadnieku sasniegumiem un spējām.

### **Laiks un vieta**

Sacensības notiks 2017.g.10.novembrī. no 13.00-15.00 Riebiņu vidusskolā

### **Dalībnieki**

Sacensības piedalās 2 zēni un 2 meitenes no katras novada skolas- 2002.g.dz. un jaunāki, kā arī 2001.g.dz. un vecāki Riebiņu novada jaunieši.

### **Vērtēšana.**

Katrs skolēns demonstrē savas spējas divos vingrinājumos:

1. Pievilkšanās pie stieņa pieķeroties tam roku virstvērīnā -zēni,  
Kariens saliektās rokās pieķeroties stienim roku apakštvērīnā -meitenes.
2. Atspiešanās no grīdas-zēni,  
atspiešanās no sola -meitenes.

**Uzvarētājs zēniem un jauniešiem tiks noteikts pēc formulas  $1.vingr.rezultāts+2.vingr.x0.3$  (koefic.) Meitenēm pēc iegūto vietu summas abos vingrojumos (vienāda rezultāta gadījumā augstāka vieta atspiešanās vingrojumā uzvarētājam).**

Sacensību galvenais tiesnesis – Mārīte Pokšāne. Sacensību disciplīnu tiesneši- Riebiņu novada sporta skolotāji- Jānis Upenieks, Ilgvars Kalvāns, Guntis Belkovskis. Galv. sekretāre – S.Vulāne.

### **Apbalvošana**

Uzvarētājs saņem kausu, medaļu un diplomu. Pārējie dalībnieki- piemiņas balvas. Skola saņems plakātu (A3 formāta) ar novada stiprāko roku īpašnieku bildēm.

### **Sacensību programma**

1. 13.00- ierašanās sporta zālē (tīros sp. zāles apavos) un reģistrācija iepazīšanās ar sacensību gaitu, sacensību noteikumiem, drošības noteikumiem.
2. 13.10-sacensību atklāšana, iesildīšanās vingrojumi.
3. 13.15- sacensības.
4. 13.40-rezultātu apkopošana, apbalvošana, kopīga bilde afišai.



5. 13.55-. 14.30 paraugdemonstrējumi no kimboksa cīņas. Treneris Aivis Upenieks ar audzēkņiem.

### **Pieteikšanās**

Pamatskolēni meitenes un zēni piesakās pie sava sporta skolotāja, jaunieši pie sacensību organizatores Mārītes Pokšānes elektroniski. Visi pieteikumi jāiesniedz līdz 9.novembrim elektroniski.



Sastādīja 2017.g 18.oktobrī  
Riebiņu novada sporta un veselības mācības jomas MA vadītāja  
M.Pokšāne.