

NOLIKUMS

Aizkraukles novada skolu festivāls – kausu izcīņa “Drošie un veiklie”

Sacensību mērķis un uzdevumi

Sekmēt skolēnu veselības saglabāšanu un nostiprināšanu, attīstot fiziskās īpašības, pilnveidojot nepieciešamās prasmes un zināšanas un veidojot godīgu attieksmi citam pret citu.

Veicināt Aizkraukles novada skolēnu iesaistīšanos sporta aktivitātēs.

Vieta un laiks

Sacensības notiek Aizkraukles novada vidusskolā (**Draudzības krastmala 5**)

2025.gada 26. novembrī plkst. 10.00.

Sacensību vadība

Sacensības organizē Aizkraukles novada vidusskola sadarbojoties ar Aizkraukles novada Sporta skolu.
Sacensību galvenais tiesnesis: Gunta Andersone

Sacensību dalībnieki

Sacensībās var piedalīties Aizkraukles novada izglītības iestāžu audzēkņi (Aizkraukles novada vidusskola, Jaunjelgavas vidusskola, Daudzeses pamatskola, Seces pagasta pamatskola, Ilmāra Gaiša Kokneses vidusskola, Pļaviņu vidusskola, Andreja Upīša Skrīveru vidusskola, Bebru pamatskola, Neretas Jāņa Jaunsudrabiņa vidusskola, Mazzalves pamatskola).

Skola katrā vecuma grupā var pieteikt vienu komandu. Ja to nav iespējams izveidot no vienā gadā dzimušiem zēniem un meitenēm, tad to drīkst papildināt ar ne vairāk kā diviem gadu jaunākiem dalībniekiem. Viens dalībnieks drīkst piedalīties vienas komandas sastāvā. Ja nav iespējams izveidot komandu ar 3 zēniem un 3 meitenēm, tad komandā zēnus drīkst aizstāt ar meitenēm.

2015. g.dz. komandā 6 dalībnieki - 3 zēni un 3 meitenes

2016. g. dz. komandā 6 dalībnieki - 3 zēni un 3 meitenes

Sacensību vērtēšana

Katra komanda piedalās 6 stafetēs (to apraksti pievienoti pielikumā). Komandas vērtējumā **ieskaita visās sešās stafetēs iegūto vietu kopsummu katrā vecuma grupā atsevišķi** - par 1.vietu dod 1 punktu, par 2.vietu – 2 punktus utt. Skolu kopvērtējumā ieskaita katras skolas abu vecumu komandu iegūto vietu summu. Augstāku vietu iegūst skola ar mazāko punktu summu, ja tā ir vienāda, tad uzvar skola, kurai ir iegūta augstāka vieta vecākās (2015.g.dz.) grupas komandai.

Apbalvošana

1.-3. vietu ieguvušo komandu dalībnieki katrā vecuma grupā tiek apbalvoti ar medaļām (atsevišķi lielo skolu un mazo skolu grupā).

Skolas kopvērtējuma 1.vietas ieguvējas tiek apbalvotas ar kausu, diplomu un saldumiem.

2. un 3.vietu kopvērtējuma ieguvējas skolas tiek apbalvotas ar diplomiem un saldumu balvām, pārējo vietu ieguvējas skolas tiek apbalvotas ar saldumu balvām.

Reklāmas noteikumi

Sacensību laikā oficiāli uzņemtas fotogrāfijas un video Aizkraukles novada vidusskola ir tiesīga izmantot pēc saviem ieskatiem, nesaskaņojot tā izmantošanu ar attēlā redzamo personu.

Personas datu apstrāde

Piesakoties sacensībām, dalībnieks apstiprina, ka ir iepazinies ar nolikumu un piekrīt savu personas datu apkopošanai un publiskošanai atbilstoši Fizisko personu datu aizsardzības likuma nosacījumiem, lai nodrošinātu sacensību kvalitatīvu norisi.

Pieteikumi

Apstiprinājumu par piedalīšanos paziņot sacensību galvenajam tiesnesim Guntai Andersoni līdz **20.novembrim**, rakstot sms, norādot skolu un vecuma grupas, kuras piedalīsies, mob.26420381.

Orģinālie pieteikumi (pēc klāt pievienotā parauga) direktora, sporta skolotāja un ārsta vai medmāsas parakstīti jāiesniedz sacensību dienā sekretariātā līdz **26. novembra plkst. 9.30**

SKOLAS

PIETEIKUMS

Aizkraukles novada skolu festivāls – kausu izcīņa “Drošie un veiklie”

26.11.2025., Aizkrauklē

N.pk.	Vārds, Uzvārds	Dzimšanas dati (Diena, mēnesis, gads)	Medicīnas darbinieks
	2016. g.dz. komanda		
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
Rezervē			
Rezervē			
	2015.g.dz. komanda		
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
Rezervē			
Rezervē			

Skolas direktors:

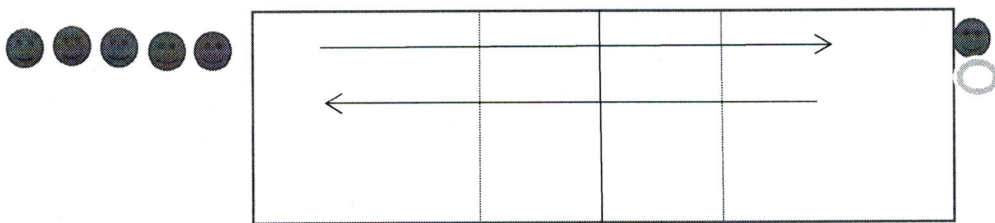
Sporta skolotājs:

Stafešu apraksti.

1.stafete

Inventārs: 1 vingrošanas riņķis

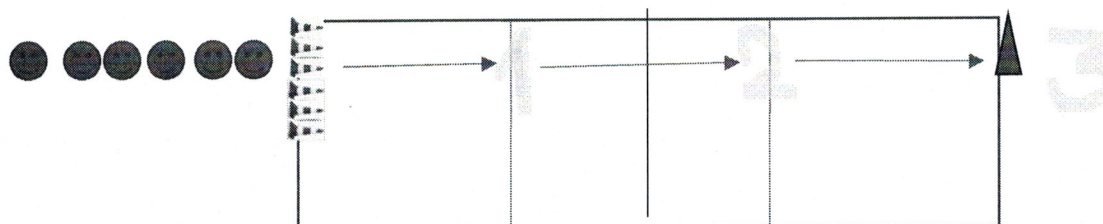
5 dalībnieki stāv kolonnā viens aiz otra, sestais dalībnieks ar riņķi rokā stāv **aiz** volejbola laukuma gala līnijas. Pēc svilpes signāla pirmais dalībnieks skrien līdz volejbola laukuma gala līnijai izlien cauri riņķim un paliek tur turēt riņķi. Tas, kuram riņķa vairs nav skrien pie komandas, piesit pie rokas nākamajam un pats stājas komandas beigās. Nākamie dalībnieki atkārtoti visu to pašu līdz kamēr pirmais dalībnieks, kurš turēja riņķi nonāk savā vietā. **Laiks tiek fiksēts, kad pēdējais dalībnieks atskrien pie komandas un piesit pie rokas.**



2.stafete

Inventārs: 6 mazie konusi, 1 lielais konuss.

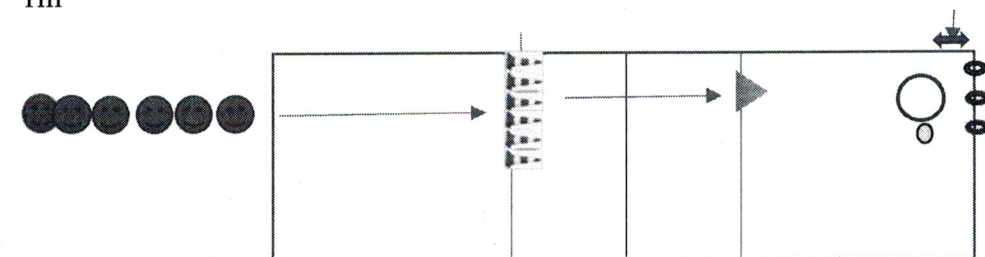
Dalībnieki stāv viens aiz otra, uz starta līnijas stāv 6 konusi. Pēc svilpes signāla pirmais dalībnieks paņem 1 konusu aiznes līdz volejbola 3m līnijai (**cipars nr 1**), noliek to uz līnijas, skrien atpakaļ, piesit pie rokas nākamajam un tā turpina līdz visi 6 konusi atrodas uz 3m līnijas. Stafete turpinās- atkal pa vienam konusam nogādā uz otru 3m līniju (cipars Nr 2). Stafetes beigās pa vienam konusam tiek uzlikts uz lielā konusa (cipars Nr 3). Laiks tiek fiksēts, kad pēdējais dalībnieks skrien līdz komandai un **piesit pie rokas.**



3.stafete

Inventārs: 6 konusi, 3 tenisa bumbiņas, 3 cepurītes 1 lidojošais šķīvītis, 1 vingrošanas riņķis

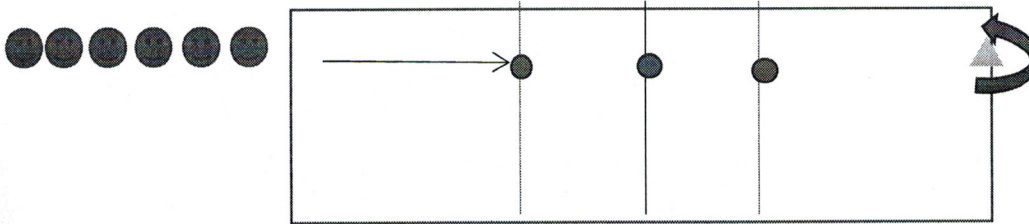
Pēc svilpes signāla, pirmais dalībnieks skrien līdz konusiem, ar kāju to nogāž zemē (lai kāda konusa daļa vismaz pieskaras līnijai un kuras stāvēja konuss, nevis aizsper tālu uz priekšu), ieliek kāju iekšā un lecot pārnes konusu ar kāju līdz otrai 3m līnijai, **AR KĀJU** noliek konusu uz līnijas, tā kā tas stāvēja, kad paņēma, skrien tālāk, iekāpj riņķī un neizkāpjot no riņķa saliek bumbiņas pa vienai cepurītēs (izpildot šo darbību dalībnieks atrodas tupus, tad pāriet balstā guļus, ceļi grīdai nepieskarās, attālums no riņķa līdz līnijai ~1m). Pa taisnāko ceļu skrien līdz komandai, piesit pie rokas nākamajam. Nākamais dara visu to pašu, tikai bumbiņas no cepurītēm saliek atpakaļ šķīvītī (viens dalībnieks bumbiņas no šķīvīša ieliek cepurītēs, otrs no cepurītēm atpakaļ šķīvītī utt). Laiks tiek fiksēts, kad pēdējais dalībnieks skrienot pie komandas **piesit pie rokas.**



4.stafete

Inventārs: 3 vingrošanas riņķi, 1 lielais konuss, 3 "pankūciņas" riņķa vietu piefiksēšanai.

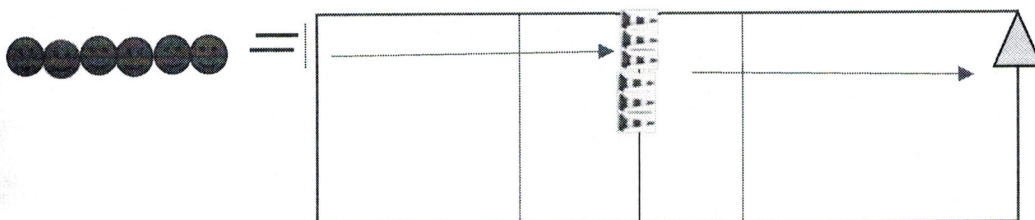
Pēc svilpes signāla pirmais dalībnieks vēršot (kājas pa priekšu) iet līdz pirmajam riņķim, ar kājām iekāpj vingrošanas riņķī, **tikai tad** ceļas augšā, paņem riņķi rokās, skrien līdz nākamajam riņķim un tā savāc visus 3 riņķus (riņķi visu laiku ap vidukli un tur rokās), apskrien gala konusu, atpakaļ ceļā saliek riņķus vietā, skrien piesit pie rokas nākamajam. Tikai tad, **kad piesit** pie rokas, nākamais **dalībnieks drīkst** apsēsties vēršot un atkārtoti iepriekšējās darbības. Laiks tiek fiksēts, kad pēdējais dalībnieks skrienot **atpakaļ piesit pie rokas**.



5.stafete

Inventārs: 2 koka nūjas ~60 cm garas, 1 plastmasas nūja ~90cm gara, 6 konusi, 1 lielais konuss.

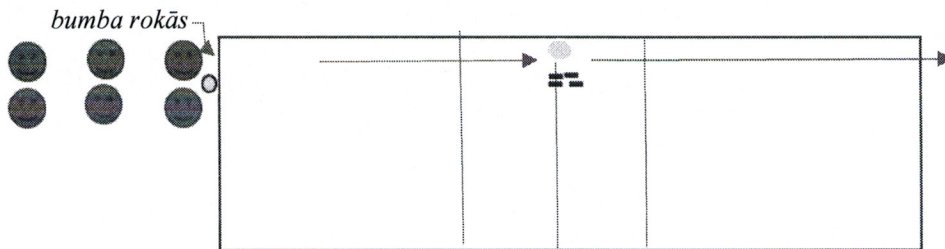
Dalībnieki stāv kolonnā viens aiz otra. Pēc svilpes signāla pirmais dalībnieks paņem katrā rokā koka nūju, ar koka nūjām stumj / ripina plastmasas nūju pa zemi līdz laukuma centram. **Koka** nūjas **atstāj zemē**, ņem plastmasas nūju **uz tās ar roku** uzliek 1 konusu un nes to līdz gala konusam- ar nūjas palīdzību (nevis ar roku) **uzliek** konusu virsū gala konusam, skrien atpakaļ, plastmasas nūju liek zemē, ņem koka nūjas un stumj / ripina plastmasas nūju atpakaļ līdz komandai. Kad plastmasas nūja pārripo pāri līnijai - atdod koka nūjas nākamajam un viņš dara visu to pašu. Laiks tiek fiksēts, kad pēdējais dalībnieks pārstumj/ pārripina plastmasas nūju pāri līnijai.



6.stafete

Inventārs: 1 basketbola bumba, 1 lidojošais šķīvītis, 4 slīdpaklājiņi.

Stafete pāros. Pirmais pāris nostājas viens pret otru, tur taisnās rokās augšā basketbola bumbu. Pēc svilpes signāla turot bumbu taisnās rokās augšā pārvietojas līdz centra līnijai. Bumbu atstāj šķīvītī, uzkāpj uz slīdpaklājiņiem (slēpēm 😊) un abi slēpo līdz volejbola laukuma gala līnijai (līnijai ir jāpārslēpo pāri). Tad ņem paklājiņus rokās, skrien atpakaļ, paklājiņus noliek uz centra līnijas, paņem bumbu un turot tāpat bumbu augšā pārvietojas līdz komandai. Atdod bumbu nākamajam pārim. Atkārto visu to pašu, kamēr visi pāri izpildījuši. **Laiks tiek fiksēts, kad pēdējais pāris skrienot atpakaļ ir pārskrējuši pāri starta līnijai.**



Sacensību dalībniekiem ierasties sporta tērpos, līdzī nemot maiņas apavus.

Visas stafetes tiks izvietotas volejbola laukuma garumā