

Apstiprinu: Dz.Žindiga Ogres novada sporta centra direktore

**NOLIKUMS**

**OGRES NOVADA SKOLĒNU SPORTA SPĒĻU INDIVIDUĀLĀS SPĒKA SACENSĪBAS**

**MĒRĶIS UN UZDEVUMS**

1. Popularizēt un attīstīt spēka un vispār attīstošos vingrinājumus skolēnu vidū.
2. Noskaidrot spēcīgākos skolēnus atsevišķās disciplīnās.

# VIETA UN LAIKS

**Sacensības notiek individuāli, skolās, mājās vai citur tam piemērotās vietās. Laika posmā no 01.12.2021 – 19.12.2021**

# SACENSĪBU DALĪBNIEKI

Sacensībās tiek aicināts piedalīties ikviens Ogres novada skolu skolēns, kurš atbilst konkrētajai vecuma grupai:

1. kl.- 12.kl. – **A grupa** 8.kl – 9.kl. - **B grupa** 6.kl. – 7.kl. - **C grupa**

# SACENSĪBU VADĪBA

Sacensības organizē Ogres novada sporta centrs, Sacensību galvenais tiesnesis - Andris Krauja.

Saziņai - tel.nr. 29337693, e-pasts [andris.krauja@ogresnovads.lv](mailto:andris.krauja@ogresnovads.lv)

# SACENSĪBU NORISE

**Sacensības tiek aizvadītas individuāli un attālināti, katram dalībniekam fiksējot savu veikumu video formātā.**

Sacensības norisinās 1 kompleksā uzdevumā.

* 1. Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (atspiešanās, “pumpēšanās”);
  2. Pietupieni;
  3. Vēdera preses vingrinājums.

**!!! pareiza vingrinājumu izpildes tehnika, par kādu tiek ieskaitīts katrs mēģinājums ir atrodama šeit: https://www.youtube.com/watch?v=eq0U6sOS6R0**

# SACENSĪBU VĒRTĒŠANA

Dalībnieki tiek vērtēti izpildot vingrinājumu kompleksu 3 x 1min.

1min atspiešanās + 1min pietupieni + 1min vēdera prese, fiksējot paveikto video, kurā ir precīzi redzami vingrinājumu izpildes mēģinājumi, kā demonstrēts pievienotajā video, kā arī ekrānā visu laiku ir jābūt redzamam pulkstenim, hronometram, taimerim (var būt gan elektronisks, gan analogs) ar 3 minūšu laika atskaiti.

Vingrinājumi jāizpilda noteiktā secībā (atspiešanās, pietupieni, vēdera prese) neapturot laika atskaiti starp vingrinājumiem.

Katram vingrinājumam ir dota 1 minūte laika, ja attiecīgais vingrinājums tiek izpildīts virs noteiktās vienas minūtes, ārpus laika veiktie vingrinājumi netiek ieskaitīti.

# PIETEIKUMI

Iesūtot vingrinājumu izpildi papildus jānorāda informācija:

Dalībnieka vārds, uzvārds, skola, un klase

**Laika posmā no 01.12.2021 – 19.12.2021 ir atļauts iesūtīt vairākus viena dalībnieka video, bet ne vairāk, ka 1 video dienā.**

**Video jāsūta uz e-pastu:** [**andris.krauja@ogresnovads.lv**](mailto:andris.krauja@ogresnovads.lv) **(norādot “Individuālās spēka sacensības”) vai izmantojot WhatsApp uz tel.nr. 23 003 732**

# APBALVOŠANA

Katras grupas 1.-3.vietas ieguvēji tiek apbalvoti ar medaļām un atbalstītāju sarūpētajām balvām.