



PLĀVIŅU NOVADA DOME
PLĀVIŅU NOVADA ĢIMNĀZIJA

Reģ. Nr. 4516902770

Daugavas ielā 101, Pļaviņās, LV 5120, tālr. 65133844, e-pasts skola@png.edu.lv

APSTIPRINĀTS
ar Pļaviņu novada ģimnāzijas
direktora 2013. gada 13. septembra rīkojumu Nr. 1.1.-8/80a

Olimpiskā dienas nolikums
2013. gada 27. septembrī

2013. gada 13. septembrī

Pļaviņās

Nr. 1.1.-24/6

*Izdoti saskaņā ar Valsts pārvaldes
iekārtas likuma 72. pantu*

Olimpiskās dienas nedēļas laikā Rīta rosmes atribūtikas izsniegšana (audzinātāji saņem hanteles un diplomus pie Sanitas). Audzinātāji no sporta skolotājiem saņem shēmu, pēc kuras nostādīt savu klasi sporta stadionā vai lietus gadījumā – vingrošanas vietās.

8.30 Tiesneši – skolēni ierodas uz apspriedi pie sporta skolotājiem, līdzīgi ņemot mapīti, uz kuras uzlikt sacensību protokolu aizpildīšanai, pildspalvu, kā arī telefonu vai hronometru laika uzņemšanai, telefonu vai kalkulatoru rezultātu saskaitīšanai (sacensību vietas sagatavo tiesneši skolēni).

9.00 Tiesneši – skolotāji pievienojas tiesnešiem – skolēniem sporta skolotāju kabinetā (7.kab.).

9.30 – 9.40 Klašu pulcēšanās skolas stadionā pēc iepriekš saņemtās shēmas vai lietus gadījumā – sporta zālē.

9.30 – 9.40 Pašvaldības iestāžu pārstāvju/dalībnieku pulcēšanās skolas stadionā (lietus gadījumā – savās iestādēs).

9.45 LOK karoga pacelšana (olimpisko karogu paceļ Marija Mičule, Miks Vilkaplāters) un LOK himnas atskaņošana (apskaņošanu nodrošina Klāvs Jirgens un Gints Balodis), direktora uzruna.

9.50 – 10.05 Vietu ieņemšana rīta vingrošanai (stadionā klases nostājas vingrošanai apkārt skrejceļam norādītajās vietās; lietus gadījumā 1.–2.klases – sporta zālē; 3.–12. klases – gaitenī pie saviem kabinetiem).

10.05 – 10.15 Kopīga rīta rosme.

10.30 – 13.00 Olimpiskās dienas sacensības (klašu komandas tiek sadalītas pa sacensību vietām un pārvietojas pa sporta veidiem pieaugošā kārtībā (pēc pēdējā sporta veida jāturpina ar 1. sporta veidu).

13.00 – 13.30 Rezultātu apkopošana (apkopošanu veic tiesneši – skolotāji un direktors)

13.30 Apbalvošana (apbalvo Olimpisko klasi 2013).

(Apbalvošanas laiks var tikt precizēts atkarībā no sacensību norises gaitas.)

Olimpiskās dienas sacensības	Olimpiskās dienas sacensības lietus gadījumā	Tiesneši
1. Basketbola soda metieni sporta zālē – grozs pie ieejas durvīm	1. Basketbola soda metieni sporta zālē – grozs pie ieejas durvīm	Rita Jakovļeva
2. Handbola metieni sporta zālē	2. Handbola metieni sporta zālē	Iveta Kupča, Inga Zālīte
3. Palēcieni ar lecamauklu pie 100m finiša stadionā	3. Palēcieni ar lecamauklu 1. stāva gaišajā gaitenī	Iveta Krastiņa
4. Tāllēkšana ar ieskrējieni stadionā tāllēkšanas sektorā	4. Pārvietošanās pa vingrošanas solu 1.stāva tumšajā gaitenī	Imants Kravalis, Ieva Volane
5. Šautriņu mešana mērķī stadiona šautuvē	5. Šautriņu mešana mērķī foajē pie skolas ēdnīcas	Inga Ozoliņa
6. Tāllēkšana no vietas stadionā uz skrejceļa dzelzceļa pusē	6. Tāllēkšana no vietas 2. stāva gaišajā gaitenī	Aiga Bērziņa, Jeļena Ozola
7. Pretstafete stadiona zālējā šautuves pusē	7. Pretstafete 3.stāva gaišajā gaitenī	Evita Valdburga
8. Veiklības brauciens ar velosipēdu stadionā uz skrejceļa		Aiva Siliņa
9. Futbola sitienu vārtos stadionā pie diska mešanas sektora		Guntis Mozga

Soda punkti par apmeklētību

Par katru skolēnu, kurš neattaisnoti nepiedalās Olimpiskās dienas sacensībās, to tiesāšanā vai organizēšanā, 2 soda punkti.

Klašu komandas iegūst papildus punktus (tiek vērtētas labākās 3 klases, piešķirot attiecīgi 6, 4 un 2 punktus):

- 1) par klases noformējumu – vērtē tiesneši – skolotāji;
- 2) par vingrojumu kompleksa izpildījumu – vērtē tiesneši – skolotāji vingrošanas kompleksa laikā.

Rīta rosmes vingrojumu kompleksu skatīt www.png.edu.lv,
www.latvijasolimpiade.lv

Olimpiskās dienas sacensību veidu apraksts

1. Basketbola soda metieni grozā

1.–4.kl. ar volejbola bumbu no volejbola laukuma gala līnijas, 5.–12 kl. basketbola bumba no soda līnijas.

20 metieni¹ + skolotājs

2. Handbola metieni

vārtos bez vārtsarga – izpilda uz precizitāti pa stūriem

(1.–4.kl. no 6m līnijas, 5.–12 kl. – no 7m līnijas).

20 metieni¹ + skolotājs

3. Futbola sitieni

vārtos stāv paralēlās klases skolēns: ja sit meitene, tad vārtos stāv paralēlās klases meitene, ja zēns, tad vārtos stāv paralēlās klases zēns.

10. klase futbola sitienus sit 11. klasei, 11. klase – 12. klasei, 12. klase – 10. klasei.

Sitienu izpilda 10 zēni un 5 meitenes.

4. Pārvietošanās pa vingrošanas solu

distances garums – 2 vingrošanas soli

Pārvietošanās pa soliem notiek guļus uz vēdera, pievelkoties ar rokām.

Pēc veiktās distances atskrien atpakaļ, pieskaras nākamajam dalībniekam, kurš turpina veikt distanci. Tiesnesis fiksē kopējo klases laiku.

10 zēni un 5 meitenes no klases

5. Šautriņu mešana mērķī

tiesnesis fiksē klases kopējo gūto punktu skaitu

20 šautriņu metieni¹ + skolotājs

(1.–4. klases – 2m attālumā no šautriņu mešanas dēļa, 5.–12. klases – 3m no šautriņu mešanas dēļa).

6. Palēcieni ar lecamauklu

Palēcienus izpilda 30 sekundes uz skaitu. Tiesnesis fiksē klases dalībnieku kopējo palēcienu skaitu.

No klases 3 zēni un 5 meitenes

7. Olimpiskās dienas stafete (pretstafete).

Stafetes dalībnieki – 7 meitenes un 7 zēni.

Stafetes dalībnieki nostājas pretējās kolonnās – vienā pusē – zēni, otrā – meitenes.

Pēc starta signāla stafeti uzsāk dalībnieks no zēnu kolonnas, kurš ar stafetes kociņu skrien līdz meiteņu kolonnai, apskrienot to, nodod stafetes kociņu meiteņu kolonnā priekšā stāvošajai dalībniecei un pats nostājas kolonnas beigās.

Stafete tādā veidā turpinās, līdz abas kolonnas ir apmainījušās vietām.

¹ Divas reizes viens un tas pats skolēns metienu drīkst izdarīt tikai tad, ja klasē ir mazāk par 20 skolēniem. Skolēnu, kurš drīkst metienu izdarīt atkārtoti, norāda tiesnesis.

Komanda skaitās finišējusi, kad pēdējā meitene ir apskrējusi zēnu kolonnu un nodevusi stafetes kociņu kolonnā priekšā stāvošajam dalībniekam, kurš paceļ stafetes kociņu virs galvas taisnā rokā.

(Pēdējais skrējējs – meitene posmu veic vestē, lai tiesnesis redz, kad komanda finišē.)

8. Veiklības brauciens ar velosipēdu

Sacensībās piedalās no klases 1 komanda (3 zēni un 3 meitenes).

Tiek fiksēts kopējais soda punktu skaits, ja distancē tiek nogāzti šķēršļi vai vingrinājumu izpilda neprecīzi. Jo mazāk soda punktu, jo labāks rezultāts.

Sacensības tiek organizētas un vērtētas pēc CSDD noteikumiem.

Klases komanda izmanto savus velosipēdus.

9. Tāllēkšana ar ieskrējieni

No klases piedalās 6 zēni un 6 meitenes, katram – 1 mēģinājums.

Tiesneši fiksē katru atsevišķo rezultātu un kopējo klases dalībnieku rezultātu.

10. Tāllēkšana no vietas stadionā

Lēcienus izpilda 20 klases dalībnieki + skolotājs, fiksē klases kopējo aizlēkto attālumu.

Telpās lec pa vienam, summējot kopējo rezultātu.

Vērtēšana

1.– 12.klašu grupā Olimpiskās dienas uzvarētājs tiek noskaidrots, saskaitot punktu summu visās sacensībās.

Savstarpējā sacensībā starp paralēlajām klasēm (vidusskolā – starp 10., 11. un 12. klasi) par 1. vietu vingrinājumā tiek piešķirti 6 punkti, 2. vietai – 4 punkti, 3. vietai (vidusskolā) – 2 punkti.

Vienādu punktu gadījumā par uzvarētāju tiek atzīta komanda, kas uzrādījusi labāku rezultātu pretstafetes skrējienā.

Papildus punktus klasei piešķir tiesneši skolotāji, izvērtējot klases noformējumu un vingrojuma kompleksa izpildi.

Negodīgas tiesāšanas gadījumā klase, kuru attiecīgais tiesnesis pārstāv, tiek diskvalificēta.

Klašu sākotnējais izvietojums pa sporta veidiem

Klases pēc sporta veida izpildes pārvietojas pa sporta veidiem pieaugošā kārtībā (pēc pēdējā sporta veida jāturpina ar 1. sporta veidu)

Āra apstākļos

1. Basketbola soda metieni

1.a; 1.b; 10.kl.

2. Handbola metieni

2.a; 2.b; 11.kl.

3. Palēcieni ar lecamauklu

3.a; 3.b; 12.kl.

4. Tāllēkšana ar ieskrējienu

4.a; 4.b;

5. Šautriņu mešana

5.a; 5.b

6. Tāllēkšana no vietas

6.a; 6.b

7. Pretstafete

7.a; 7.b

8. Veiklības brauciens ar riteni

8.a; 8.b

9. Futbola sitienu vārtos

9.a; 9.b

Lietus gadījumā

1. Basketbola soda metieni

1.a; 1.b; 10.kl.; 11.kl.

2. Handbola metieni

2.a; 2.b; 12.kl.

3. Palēcieni ar lecamauklu

3.a; 3.b; 9.a

4. Pārvietošanās pa vingrošanas solu

4.a; 4.b; 9.b

5. Šautriņu mešana

5.a; 5.b; 8.a

6. Tāllēkšana no vietas

6.a; 6.b; 8.b

7. Pretstafete

7.a; 7.b