



### Apstiprināts

Ogres novada sporta centra direktore:

Dzirkstīte Žindīga \_\_\_\_\_

## Ogres novada "Olimpiskais mēnesis 2022" N O L I K U M S.

### 1. Mūsu mērķis.

- 1.1. "Olimpiskais mēnesis 2022" tiek rīkots godinot Starptautiskās Olimpiskās komitejas un Latvijas Olimpiskās komitejas dibināšanas dienu.
- 1.2. **Devīze - "Mēs esam #sportiņā!"**
- 1.3. Fiziskās kustības katru dienu!

### 2. Pasākuma organizatori un dalībnieki.

- 2.1. Pasākumu mācību procesa ietvaros organizē Ogres novada sporta centrs, ņemot vērā valstī noteiktās COVID-19 epidemioloģiskās drošības prasības un ierobežojumus.
- 2.2. Pasākuma dalībnieki ir: SKOLU KOMANDAS - skolēni un INDIVIDUĀLI - skolēni, pieaugušie.

### 3. Norises laiks

- 3.1. "Olimpiskais mēnesis" – no **2022.gada 01.aprīļa līdz 2022.gada 20.aprīlim.**

### 4. "Olimpiskā mēneša" sacensību apraksts

#### 4.1. SKOLU KOMANDĀM

- 4.2. Olimpiskā mēneša sacensības tiks aizvadītas trijās klašu grupās:

**1. – 4.klase;**

**5. – 9.klase;**

**10. – 12.klase.**

- 4.3. Katrā klašu grupas komandā atļauts pieteikt 14 dalībniekus (7 zēni + 7 meitenes);
- 4.4. **Sacensību mērķis ir katram skolēnam individuāli veikt pēc iespējas garāku attālumu brīvi izvēlētā apvidū (attālums tiek noteikts pēc katra dalībnieka veiktajiem kilometriem un metriem, ko fiksē viedierīces GPS), izvēloties vienu vai vairākus no piedāvātajiem sporta veidiem (piemēram, skriešana, nūjošana) digitālajā platformā – mobilā telefona vai viedpulksteņa aplikācijā;**
- 4.5. Skolēna rezultāts automātiski tiks ieskaitīts arī skolas un konkrētās klašu grupas kopvērtējumā, ko veidos skolēnu veiktās distancēs summa.

#### 4.6. INDIVIDUĀLI \*

4.7. Olimpiskā mēneša sacensības tiek vērtētas sekojošās grupās:

- Jaunieši līdz 18.g.v, Skolēni 1.-4.kl.(SK1); 5.-9.kl.(SK2); 10.-12.kl.(SK3) **(piesaka skolotājs, skolas pārstāvis vai vecāks);**

- Sievietes 19 – 35 g.v. (SJ);

- Vīrieši 19 – 35 g.v. (VJ);

- Sievietes 36 – 50 g.v. (SP);

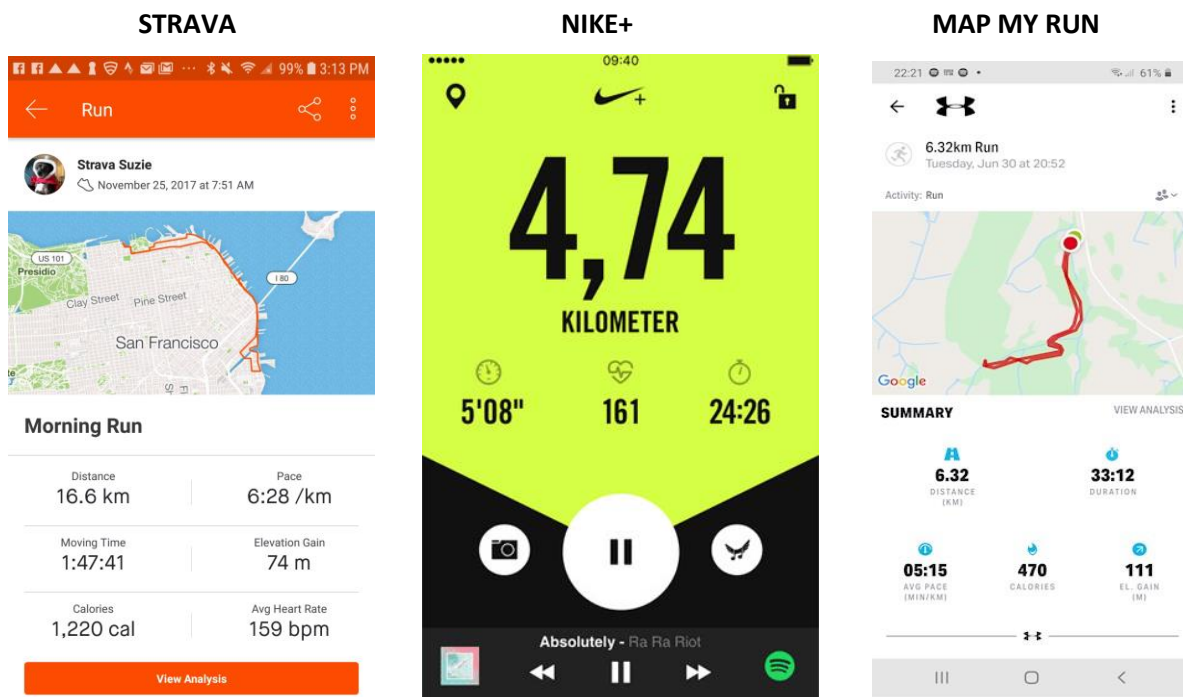
- Vīrieši 36 – 50 g.v. (VP);

- Sievietes 51 gads un vecākas (SS);

- Vīrieši 51 gads un vecāki (VS).

\* Piesakot dalību INDIVIDUĀLAJĀS sacensībās kādā no grupām (SJ; VJ; SP; VP; SS; VS) izglītības iestādes darbiniekiem jānorāda arī pārstāvētā izglītības iestāde.

4.8. **Sacensību mērķis ir katram** individuāli veikt pēc iespējas garāku attālumu summējot veikto attālumu kilometros, laika periodā no 01.04.-20.04, **brīvi izvēlētā apvidū (attālums tiek noteikts pēc katra dalībnieka veiktajiem kilometriem un metriem, ko fiksē viedierīces GPS), izvēloties vienu vai vairākus no piedāvātajiem sporta veidiem (skriešana, nūjošana, iešana) digitālajā platformā – mobilā telefona vai viedpulksteņa bezmaksas aplikācijā !!!Strava, Nike+ vai MapMyRun!!!**



#### 5. Vērtēšana, uzvarētāju noteikšana

5.1. Sacensības notiek gan starp skolu komandām, gan starp skolēniem individuāli, gan starp individuāliem dalībniekiem, kas atbilst kādai no punkta 4.7. norādītajām grupām

5.2. Sacensību laikā rezultāti tiks ieskaitīti tikai no sekojošām aktivitātēm

- Skriešana

- Iešana/pārgājiens (Hiking)

- Nūjošana

**!!!! REZULTĀTS TIKS IESKAITĪTS TIKAI VIENAI IESŪTĪTAI AKTIVITĀTEI DIENĀ !!!!  
JA IESŪTĪTAJĀ ATTĒLĀ NEBŪS REDZAMA INFORMĀCIJA, KĀ PRASĪTS AUGSTĀK  
REDZAMAJOS ATTĒLOS, REZULTĀTS NETIKS IESKAITĪTS.**

- 5.3. Katras aktivitātes noslēgumā dalībnieka uzrādītais rezultāts, ekrānšāviņa vai attēla veidā, 60min laikā jānosūta uz e-pasta adresi:

Vēsturiskā Ogres novada Lielvārdes novada skolēniem un iedzīvotājiem uz e-pasta adresi:

[andris.krauja@ogresnovads.lv](mailto:andris.krauja@ogresnovads.lv); vai whatsapp Nr. 23 003 732.

Vēsturiskā Ķeguma novada skolēniem un iedzīvotājiem uz e-pasta adresi:

[agita.kalva@ogresnovads.lv](mailto:agita.kalva@ogresnovads.lv);

Vēsturiskā Ikšķiles novada skolēniem un iedzīvotājiem uz e-pasta adresi:

[agita.kabele@ogresnovads.lv](mailto:agita.kabele@ogresnovads.lv);

**Nosūtītājā aktivitātē jābūt skaidri redzamam dalībnieka Vārdam Uzvārdam, aktivitātes veidam, distancē pavadītajam laikam un pieveiktajam attālumam kilometros.**

## 6. Pieteikumi

### 6.1. SKOLAS KOMANDAS

- 6.2. Katrā skolā ir 1 (viens) pasākuma koordinators katrai klašu grupas komandai vai vairākām.

Katras skolas koordinators līdz 2022.gada 01. Aprīlim iesniedz elektronisku pieteikumu nosūtot to uz e-pastu: [andris.krauja@ogresnovads.lv](mailto:andris.krauja@ogresnovads.lv), ar tēmu "Olimpiskais mēnesis 2022", norādot skolas nosaukumu, dalībnieku Vārdu, Uzvārdu, klašu grupu un koordinatora kontaktinformāciju.

### 6.3. INDIVIDUĀLI:

- 6.4. Katra individuālā dalībnieka pirmais iesūtītais uzkrāto kilometru veikums tiek uzskatīts pieteikumu Olimpiskā mēneša sacensībām.

## 7. Apbalvošana

- 7.1. Katras klašu grupas labākā komanda tiek apbalvota ar Ogres novada sporta centra un LOK sarūpētām balvām.
- 7.2. Katras klašu grupas 3 labākie individuālie dalībnieki tiek apbalvoti ar Ogres novada sporta centra un LOK sarūpētām balvām.
- 7.3. Katras individuālās grupas trīs labākie dalībnieki tiek apbalvoti ar Ogres novada sporta centra un LOK sarūpētām balvām.

## 8. Sociālie mediji.

Oficiālie "Olimpiskā mēneša 2022" tēmturi izmantošanai sociālajos tīklos:

#OlimpiskaDiena2022 #Sportiņā #Ogresnovadssporto

9. Ogres novada sporta centra sociālo tīklu lapas un to adreses:

Instagram – <https://www.instagram.com/ogressportacentrs/> (@ogressportacentrs)

Facebook – <https://www.facebook.com/OgresNSC> (@ogressportacentrs)

Youtube - [https://www.youtube.com/channel/UC2vay7yl6ckltoK\\_Acn30Nw](https://www.youtube.com/channel/UC2vay7yl6ckltoK_Acn30Nw)

(@ogressportacentrs)

TikTok - <https://www.tiktok.com/@ogressportacentrs?lang=en> (@ogressportacentrs)

## Pieteikuma veidlapa skolu komandām

Skolas nosaukums: \_\_\_\_\_

Atbildīgā persona/ Skolotājs: \_\_\_\_\_

Dalībnieku sastāvs:

Nr.p.k.	Vārds Uzvārds	Klase
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		



