



Apstiprinu:  
Dz.Žindiga Ogres novada sporta  
centra direktore

## NOLIKUMS

### OGRES NOVADA SKOLĒNU SPORTA SPĒĻU INDIVIDUĀLĀS SACENSĪBAS “OGRES NOVADA LECĪGĀKAIS SKOLĒNS 2022”

#### MĒRKIS UN UZDEVUMS

1. Popularizēt un attīstīt lēkšanas vingrinājumu dažādību.
2. Uzlabot lēkšanas ar lecamauklu prasmes.
3. Noskaidrot prasmīgākos skolēnus lēkšanā ar lecamauklu.

#### VIETA UN LAIKS

Sacensības notiek individuāli, skolās, mājās vai citur tam piemērotās vietās.

Laika posmā no 06.02.2023 – 24.02.2023.

#### SACENSĪBU DALĪBNIEKI

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

10.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

#### SACENSĪBU NORISE

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

Sacensības norisinās 1 uzdevumā.

- Lēkšana ar lecamauklu, 30 sekunžu garumā.



### **SACENSĪBU VĒRTĒŠANA**

Dalībnieku iesūtītie video tiek vērtēti katru reizi saskaitot veikto lēcienu skaitu, kura laikā dalībnieks veic pilnu apgriezianu ar lecamauklu pāri galvai, katram lecamauklas galam atrodoties savā rokā. Lēciens tiek ieskaitīts, ja dalībnieks veicis lēcianu pāri lecamauklai, nevis pirms/ blakus vai citādāk.

Par uzvarētāju tiks noteikts tas dalībnieks/-ce, kurš laika posmā no 06.02.2023 – 24.02.2023 katru dienu 30 sekunžu garumā būs veicis visvairāk lēcianu pāri lecamauklai. Dalībniekam, lai fiksētu uzdevuma ieskaiti katru dienu jāiesūta VIENS video, kurā redzams 30 sekunžu garš uzdevuma izpildes variants.

### **PIETEIKUMI**

Dalībnieks tiek pieteikts sacensībām un iekļauts sacensību dalībnieku sastāvā līdz ar pirmā video iesūtīšanas brīdi.

Iesūtot vingrinājumu izpildi papildus jānorāda informācija:

Dalībnieka vārds, uzvārds, skola, un klase

**Laika posmā no 06.02.2023 – 24.02.2023 dalībnieki iesūta video ar vingrinājuma izpildi, bet ne vairāk, ka 1 video dienā.**

Video jāšūta 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 kausiem un atbalstītāju sarūpētajām balvām.