



**Apstiprināts**  
Latvijas Olimpiskā komiteja

Žoržs Tikmers

## **NOLIKUMS**

### **Draudzības sacensībām STAFETĒS .**

#### **1. Mērķis**

Noskaidrot projekta "Sporto visa klase" klašu komandu meistarību stafēšu sacensībās.

#### **2. Norises laiks un vieta**

2015. gada 17. aprīlis, Rīgas Hanzas vidusskola, Grostonas iela 5, Rīga.

#### **3. Organizatori**

Rīgas Hanzas vidusskola, sporta skolotāja Linda Grandberga, tālrunis 26457531, e-pasts [linda.grandberga@inbox.lv](mailto:linda.grandberga@inbox.lv), sadarbībā ar Latvijas Olimpisko komiteju.

#### **4. Dalībnieki**

Projektā "Sporto visa klase" iesaistīto 6 izglītības iestāžu 3. klases skolēni: Daugavpils 3. vidusskola - 3.b klase, Jelgavas 4. vidusskola - 3.c klase, Liepājas 8. vidusskola - 3.a klase, Rīgas Hanzas vidusskola - 3.a klase, Valmieras Pārgaujas sākumskola - 3.d klase, Ventspils 4. vidusskola - 3.b klase.

#### **5. Pieteikumi**

Pieteikumi jāiesniedz elektroniski nosūtot uz e-pastu [linda.grandberga@inbox.lv](mailto:linda.grandberga@inbox.lv) līdz 2015. gada 13. aprīlim (pielikumā veidlapa).

#### **6. Vērtēšana**

Katra no 5 (piecām) stafetes sacensībām tiek vērtēta atsevišķi.

1. vieta - 6 punkti, 2. vieta - 5 punkti, 3. vieta - 4 punkti, 4. vieta - 3 punkti, 5. vieta - 2 punkti, 6. vieta - 1 punkts.

Sacensību kopvērtējumā uzvar klase ar lielāko punktu skaitu.

#### **7. Apbalvošana**

Visas komandas tiks apbalvotas ar diplomiem;

Katrs dalībnieks saņems pārsteiguma balvu.

#### **8. Finansiālais nodrošinājums**

Izdevumus, kas saistīti ar pasākuma "Draudzības stafetes" organizēšanu, komandu un dalībnieku apbalvošanu un dalībnieku ēdināšanas izdevumus sedz Latvijas Olimpiskā komiteja sadarbībā ar Rīgas pašvaldību un Rīgas Hanzas vidusskolu.

Čeļa izdevumus dalībnieku nokļūšanai sacensību norises vietā sedz projektā iesaistītā izglītības iestāde sadarbībā ar attiecīgo pašvaldību.

## NOTEIKUMI un STAFEŠU PROGRAMMA

1. Komandu sacensības basketbola laukumā notiek 5 (piecās) stafetēs.
2. Klases komandā piedalās 20 dalībnieki.
3. Katram klases skolēnam jāpiedalās vismaz 3 stafetēs.
4. Klases komanda ar 20 dalībniekiem katru sacensību sākumā tiek sadalīta 2 (divās) daļās :
  - 10 dalībnieki stāv aiz basketbola laukuma gala līnijas vienā pusē,
  - 10 dalībnieki -pretējā pusē aiz basketbola laukuma gala līnijas.

Par šo stafetes noteikumu neievērošanu kopējam laikam tiek pieskaitīta 1 (viena) soda minūte.

### STAFEŠU PROGRAMMA .

#### **PIRMĀ STAFETE**

Zāles vidū novietots vingrošanas aplis, kurā atrodas frisbija šķīvīši un 3 tenisa bumbiņas.

1. Pirmais stafetes dalībnieks pēc starta signāla skrien uz zāles vidu, iekāpj aplī, paņem frisbija šķīvīši vienā rokā tenisa bumbu otrā rokā.
2. Atsitot tenisa bumbu ar vienu atsitienu pret zemi, noķer to frisbija šķīvīši, un tā kamēr visas 3 tenisa bumbiņas ar atsitienu noķertas frisbija šķīvīši. Met, kamēr noķer.
3. Tad noliek šķīvīši ar bumbiņām aplī, skrien apkārt pretējā zāles galā savai komandai, piesit nākamam pie pleca, tas veic to pašu uzdevumu.

***Uzvar komanda, kura ātrāk un precīzāk veicot doto uzdevumu apmainījusies vietām.***

***Nosacījumi-bumbiņu frisbija šķīvīši jāķer nesaliecoties.***

#### **OTRĀ STAFETE**

Zāles vidū novietots konuss un 1m attālumā no tā atrodas vingrošanas aplis. Pirmajam dalībniekam rokās 1 kg pildbumba (P/b).

1. Pirmais stafetes dalībnieks pēc starta signāla ripina P/b pa zemi līdz konusam.
2. Paņem bumbu rokā un stāvot pie konusa, mēģina bumbu iemest aplī. Met, kamēr iemet.
3. Kad tas izdodas, skrien apkārt pretējai komandai un piesit nākošajam dalībniekam pie pleca. Tas veic to pašu uzdevumu.

***Uzvar komanda, kura ātrāk un precīzāk veicot doto uzdevumu apmainījusies vietām.***

## **TREŠĀ STAFETE**

Zāles vidū vingrošanas paklājs, uz kura atrodas mazās plastmasa slēpītes, florbola nūja un bumbiņa.

No paklāja uz pretējās komandas pusi ik pa 2 m novietoti 3 konusi. Pirmajam dalībniekam rokās piepūsts balons.

1. Pirmais stafetes dalībnieks pēc starta signāla dzen ar rokām balonu līdz paklājam, noliek to zemē (diegu paliekot zem matrača, lai neaizribo).

2. Uzvelk slēpes un pārslēpo paklāju, novelk slēpes.

3. Paņem florbola nūju un vadot apkārt 3 konusiem bumbiņu apskrien pretējo komandu, atdod nūju nākošajam dalībniekam.

4. Nākošais dalībnieks vada florbola bumbiņu apkārt šķēršļiem līdz paklājam, noliek nūju un bumbiņu pie paklāja, uzvelk slēpes, pārslēpo paklāju un dzen balonu apkārt pretējai komandai, nodod to nākošajam. Tas veic uzdevumu tāpat, kā pirmais dalībnieks.

***Uzvar komanda, kura ātrāk un precīzāk veicot doto uzdevumu apmainījusies vietā***

***Nosacījumi-balonu dzen pa gaisu.***

***-Skolotājam sagatavoti 5(pieci)baloni pārplīsušo vietā***

## **CETURTĀ STAFETE**

Zāles vidū stāv paklājs, uz katru komandas pusi no paklāja ik pa 2 metriem nolikti 3 konusi. Katrai klasei 6 konusi. Pirmajam dalībniekam rokās basketbola bumba.

1. Pirmais stafetes dalībnieks pēc starta signāla driblē bumbu apkārt konusiem pa labo, kreiso un labo pusi līdz paklājam.

2. Ar bumbu izstieptās rokās pārveļas uz paklāja otru pusi, pieceļas un turpina driblēt ap atlikušiem konusiem.

3. Apskrien pretējo komandu ar driblu,

4. Nodod bumbu nākošajam dalībniekam. Tas veic to pašu uzdevumu.

***Uzvar komanda, kura ātrāk un precīzāk veicot doto uzdevumu apmainījusies vietām.***

***Nosacījumi***

***- ja pazaudē bumbu, atgriežas vietā, kur to pazaudēja, nevis turpina no tās vietas, kur tā aizripojusi.***

***-veļoties pa paklāju, bumba atrodas augšā izstieptās rokās.***

## **PIEKTĀ STAFETE**

Zāles vidū novietots vingrošanas aplis, kurā atrodas futbola bumba (F/b).

No apļa uz abu komandu pusēm 2m attālumā 2m platumā novietoti 2 konusi.

Pirmais dalībnieks starta pozīcijā bez inventāra.

1. Pirmais stafetes dalībnieks pēc starta signāla skrien līdz vingrošanas aplim zāles vidū, izņem F/b bumbu, noliek to zemē un ātri to vadot ar kāju, apvada priekšā esošos konusus. Labajā pusē, pa labo pusi, kreisajā pusē pa kreiso pusi (izveidojot cilpas).
2. Tad bumbu vadot ar kāju atgriežas pie apļa, ieliek tajā bumbu, un skrien apkārt pretējai komandai, piesit nākamajam dalībniekam pie pleca.
3. Uzdevumu veic nākamais dalībnieks, apvadot otru divus konusus vienu no labās, otru no kreisās puses.

***Uzvar komanda, kura ātrāk un precīzāk veicot doto uzdevumu apmainījusies vietām.***




**Pedagogi**

Nr.	Vārds	Uzvārds, mob.tel.nr.

**Vecāki**

Nr.	Vārds	Uzvārds

Klases audzinātājs \_\_\_\_\_ vārds/uzvārds  
(paraksts)

Skolas direktors \_\_\_\_\_ vārds/uzvārds  
(paraksts)