

Dagdas novada

Jauniešu sporta diena

2017

PIELIKUMS

Sporta veidi un to apraksts:

1. Olu kari: Komandu sadala pa pāriem. No 1 metra attāluma dalībnieks met olu savam partnerim, kurš to ņer. Ja ola tiek noķerta, tad katrs no pāra atkāpjas 1 metru tālāk, tā tas notiek kamēr ola tiek saplēsta. Tiek nolasiņts rezultāts, no kura tika izdarīts pēdējais sekmīgais metiens. Uzvar komanda, kuras visu pāru rezultātu summa ir vislielākā. Olu drīkst ķert tikai ar plaukstām.

2. Šautrinu mešana: Katrs dalībnieks izpilda 10 metienus no noteikta attāluma. Uzvar komanda ar lielāko kopējo punktu skaitu. Vienādu punktu gadījumā, komandas izvēlas pa vienam dalībnieku, kuri sacenšas savā starpā.

3. Zelta roka: Komandas dalībnieki secīgi stafetes veidā uz laika kontroli driblējot basketbola bumbu veic skrējieni līdz basketbola grozam un no norādītām vietām izpilda bumbas metienu grozā. Pavisam trīs atzīmes: pirmais metiens no tuvās, tad pustālais metiens un tad tālais, pēc principa "met kamēr iemet", bet ne vairāk kā 7 metieni. Sekmīga metiena gadījumā, vai pēc 7 nesekmīgiem metieniem, dalībnieks pāriet uz nākamo atzīmi, kad ir izietas visas trīs pozīcijas dalībnieks ar bumbu atgriežas pie komandas un nodot bumbu nākamajam. Uzvar komanda, kura uzrāda vismazāko laiku.

4. Slapjie un sausie: Dalībnieki nostājas viens aiz otra kolonnā, katram dalībniekam ir tukša plastmasas glāzīte. Pretī komandai noteiktā attālumā novietots spainis ar ūdeni. Pie komandas novietota tukša pudele. Dalībnieks pieskrien pie spaiņa, iesmel glāzē ūdeni, noliek glāzi uz galvas un iet pie pudeles, izlej piesmelto ūdeni pudelē, nodot stafeti nākamajam dalībniekam, ja glāzīte nokrīt – dalībnieks vienalga nodot stafeti nākamajam. Komanda veic stafeti tik reizes, kamēr pudele nebūs pilna ar ūdeni. Uzvar komanda, kura veiks uzdevumu ātrākajā laikā.

Projekts „ Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Dagdas novadā” (Nr. 9.2.4.2/16/I/020) norisinās darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.2. pasākuma "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" ietvaros. Projekts tiek finansēts no Eiropas Sociālā fonda un valsts budžeta līdzekļiem.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

5.Piepildi spaini: Komanda nostājas rindā. Vienā komandas galā ir novietots tukšs spainis, otrā komandas galā pilns spainis ar ūdeni. Katram galējam komandas dalībniekam ir divas tukšas plastmasas glāzītes (kopā uz komandu 4 glāzes). Komandas uzdevums ir pēc iespējas ātrāk ar glāzīšu palīdzību pārvietot ūdeni no viena spaiņa uz otru. Uzvar tā komanda, kura veic uzdevumu visātrāk.

6.Futbola sitieni vārtos: No 9 metriem jācenšas savākt vairāk punktu vārtos iezīmētajos stūros. Uzvar dalībnieks ar lielāko punktu summu. Vienāda rezultāta gadījumā notiek pārsīšana. Katrs dalībnieks sit 6 metienus.

5	1	5
2	1	2
3	1	3

7.Mešanas stafete: Pretī komandai ir novietoti trīs vingrošanas riņķi dažādos attālumos no komandas. Dalībnieku uzdevums ir trāpīt ar noteikto priekšmetu katrā no riņķiem. Par katru trāpījumu komandai piešķiras 1 punkts. Uzvar tā komanda, kura savāc lielāko punktu skaitu.

8.Vēziši: Dalībnieks nostājas vēziša pozā, uzliekot sev bumbu uz vēdera, un pārvietojas līdz konusam, apiet to un dodas tādā pašā veidā atpakaļ pie savas komandas. Nodot bumbu nākamajam dalībniekam. Uzvar komanda kura uzrāda labāko rezultātu. Stafeti izpilda divas reizes. Ieskaita labāko rezultātu.

9. Aklais biatlons: Komandas dalībniekiem ir aizsietas acis ar šalli. Sacensības notiek iezīmētā teritorijā, kurā uz zemes ir novietotas bumbiņas un laukuma centrā atrodas tukšs spainis. Komandas uzdevums ir pēc iespējas ātrāk atrast visas bumbiņas un novietot tās spainī.

10.Riepu stafete: Komanda nostājas kolonnā. Komandai ir divas riepas. Dalībnieku uzdevums ir pa vienam izmantojot tikai divas riepas, neuzkāpjot uz zemes, pārvietoties līdz konusam un atpakaļ. Uzvar komanda ar labāko uzrādīto laiku.

Projekts „ Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Dagdas novadā” (Nr. 9.2.4.2/16/I/020) norisinās darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.2. pasākuma "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" ietvaros. Projekts tiek finansēts no Eiropas Sociālā fonda un valsts budžeta līdzekļiem.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds