

# SACENSĪBAS ATLĒTISKAJĀ VINGROŠANĀ ASŪNES PAGASTĀ

## NOLIKUMS

### 1. Mērķis un uzdevumi

- Popularizēt veselīgu dzīvesveidu Asūnē;
- Popularizēt atlētisko vingrošanu Dagdas novada jauniešu vidū;
- Iesaistīt Dagdas novada jauniešus aktīvās sporta aktivitātēs;
- Noskaidrot labākos absolūtos uzvarētājus.

### 2. Vieta un laiks

- Sacensības notiks 2016.gada 3. maijā plkst. 18.00 Asūnes pagastā, āra trenāžieru laukumā

### 3. Sacensību vadība

- Sacensības organizē un vada jauniešu biedrības "Ašo kompānija" vadītāja Olga Lukjanska t.29246185

### 4. Dalībnieki

Sacensībās var piedalīties dalībnieki ne jaunākie par 13 gadiem. Dalībnieki līdz 18 gadu vecumam sacensībās drīkst piedalīties tikai ar iepriekš izdrukātu, aizpildītu un parakstītu vecāku vai aizbildņu atļauju.

### 5. Sacensību programma

18.00 - 18.10- dalībnieku reģistrācija

18.15 - svinīgā atklāšana

18.20 - sacensības

19.00 - dalībnieku apbalvošana

### 6. Vingrinājumu izpildes noteikumi

Katram sacensību dalībniekam jāizpilda 2 vingrinājumus un tos ir jāatkārto uz maksimālo atkārtojumu skaitu.

#### Zēniem:

*1. vingrinājums - pievilkšanās.*

*2. vingrinājums – roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus.*

#### Meitenēm:

*1. vingrinājums – roku saliekšana un iztaisnošana atspiežoties pret beņķi.*

*2. vingrinājums – kāju saliekšana (ceļgalos) un noturēšana 90° leņķī stāvēt uz vietas, turot taisnas rokas priekšā.*

### 7. Vērtēšana

Uzvarētājus vingrinājumos noteiks pēc izpildīto reižu skaita, izņemot meitenēm 2. vingrinājums tiks vērtēts pēc laika.

## **8. Apbalvošana**

Ar diplomu un balvu tiek apbalvoti pirmās, otrās un trešās vietas ieguvēji katrā vingrinājumā.

## **9. Dalība sacensībās bez maksas**