

# Dagdas novada skolēnu sadraudzības spēļu

## NOLIKUMS

### 1.Mērķis:

- 1.1. Popularizēt veselīgu dzīvesveidu;
- 1.2. Veicināt skolu savstarpēju sadraudzību fiziskajās aktivitātēs;
- 1.3. Lietderīgi un izzinoši pavadīt brīvo laiku;

### 2.Organizatori:

- 2.1.Dagdas novada pašvaldība.

### 3.Vieta un laiks:

3.1.Dagdas novads. Piekdien 3.oktobrī Jic „Parka rozes” Dagdas novada skolēnu sadraudzības spēles, sākums plkst. 9.00.

### 4.Dalībnieki:

4.1. Dagdas vidusskolas 10. klases skolēni un Daugavpils celtnieku profesionālās vidusskolas 1.kursa skolēni. Katrā komandā jābūt 10 skolēniem, komandas ir jaukta tipa 5 meitenes un 5 zēni. No vienas klases vai kursa var izveidot arī divas komandas.

### 5.Pieteikšanās

5.1.Uz pasākumiem ierodas bez iepriekšējās pieteikšanās. Ja rodas jautājumi vai neskaidrība rakstiet, vai zvaniet uz t.22497772 vai e-pastu: [visnevskis@dagda.lv](mailto:visnevskis@dagda.lv)

### 6.Pasākuma norise

6.1. Veselības nedēļas ietvaros Dagdas novada skolēniem ir iespēja aktīvi iesaistīties sporta dzīvē, kā arī iepazīties ar jauniem draugiem. Skolēniem būs iespēja piedalīties šādos uzdevumos:

- 6.1.1.Pietupieni ar taisnām rokām sev priekšā, 20 reizes katrs komandas dalībnieks;
- 6.1.2.Lekšana ar lecamauklu, izpildes laiks 30 sekundes;
- 6.1.3.Tāllēkšana no vietas. Tiks summēts katra dalībnieka lēciens ;
- 6.1.4.Šautriņu mešana. Katrs dalībnieks izpilda 5 ieskautes metienus;
- 6.1.5. Balstā guļus, roku saliekšana un iztaisnošana 5 min;
- 6.1.6. Basketbola metieni grozā, katrs dalībnieks 5 metieni (uz precizitāti);

6.2.Piedaloties dažādās disciplīnās, katra dalībnieka uzrādīts rezultāts tiks uzskaitīts atsevišķi. Reģistrējoties pasākumā vietā dalībnieks ar parakstu apliecina, ka atbild pats par savu veselības stāvokli.

### 7.Vērtēšana

7.1.. Skolēni kuri uzrādījuši labākos rezultātus katrā uzdevumā tiks apbalvoti ar diplomu. Katrs dalībnieks saņems balvu.