

SMILTENES PILSĒTAS BJSS

“Spēka nedēļas”

NOLIKUMS

1. Mērķis un uzdevums.

- 1.1. Audzināt skolas izglītojamajiem patriotisma sajūtu un piederību latviešu tautai.
- 1.2. Motivēt izglītojamos piedalīties skolas rīkotajos pasākumos.

2. Vieta un laiks.

- 2.1. Spēka nedēļa notiek par godu Latvijas dzimšanas dienai 11.-18.novembrim, notiek grupai vienas treniņnodarbības laikā.

3. Dalībnieki.

- 3.1. Sporta skolas izglītojamie no MT-4 līdz MT-7 grupai.

4. Vērtēšanas kritēriji.

- 4.1. 3-cīņa – trīs disciplīnu mazākā vietu summa;
- 4.2. Disciplīnas:
 - 4.2.1. Pievilksnās pie stieņa – puīšiem; Kāriens – meitenēm;
 - 4.2.2. Pildbumbas mešana no apakšas uz priekšu (var pārkāpt līniju izmetienā):
 - 4.2.2.1. MT-4 – MT-5 – 1kg M / 2kg Z
 - 4.2.2.2. MT-6 – MT-7 – 2kg M / 3 kg Z
 - 4.2.3. 1kg pildbumbas pārnesšana uz ātrumu 4x6 (kāja pāri līnijai).

5. Apbalvošana.

- 5.1. Apbalvo 1.-3. vietu ieguvējus zēniem un meitenēm šādās grupās:
 - 5.1.1. MT-4 – 5 grupā;
 - 5.1.2. MT-6 – 7 grupā.
- 5.2. Divas pārsteiguma balvas kādā no disciplīnām, kuru izvēlas organizators;
- 5.3. Apbalvošana notiek nākamajā nedēļā visiem uzvarētājiem Smiltenes pilsētas BJSS.