



OLIMPISKĀ DIENA 2015

APSTIPRINU

SIA „Daugavpils Olimpiskais centrs”

valdes loceklis

10.09.2015

DAUGAVPILS OLIMPISKĀS DIENAS 2015 PASĀKUMU PLĀNS

2015. gada 25.septembrī

**Olimpiskā diena tiek rīkota par godu Starptautiskās Olimpiskās komitejas dibināšanai.
Olimpiskās dienas 2015 moto ir „Nebrīnies. Piedalies!”**



1. Mērķi un uzdevumi.

1. Olimpiskās kustības, aktīva un veselīga dzīvesveida popularizēšana.
2. Iesaistīt sporta, ar sportu saistītās kultūras un mākslas aktivitātēs skolēnus, jauniešus, pilsētas iedzīvotājus.
3. Olimpiskā centra iespēju demonstrēšana un piedāvāto pakalpojumu popularizēšana.

2. Laiks un vieta.

Daugavpils pilsētas “Olimpiskā diena” notiks 2015. gada 25.septembrī.

Fotokonkurss “Basketbols ir mana spēle”. Sūtīt bildes, līdz 2015.gada 2.oktobrim uz e-pastu daugavpils-oc@inbox.lv Konkursa tēmai atbilstošu, JPG formāta fotoattēlu, kura izmērs ir nemazāks kā 1600px*1200px;

Zīmējumu konkurss “Basketbols ir mana spēle” pirmsskolas un sākumskolas (līdz 6.klasei ieskaitot) izglītības iestāžu audzēkņiem. Līdz 2015.gada 25.septembrim jāorganizē zīmējumu konkursu mācību stundā. Konkursa darbi tiek zīmēti uz A4 vai A3 formāta lapas. Zīmējumus iesniegt Daugavpils Olimpiskā centra recepcijā vai sporta un mārketinga daļā;

Eseju konkurss “Basketbols ir mana spēle” (no 7.klases ieskaitot) – apjoms līdz 750 vārdiem. Līdz 2015.gada 25.septembrim jāorganizē eseju konkursu mācību stundā.No skolas var tikt iesniegti 3 labākie darbi. Darbiem jābūt datornoformējumā uz A4 lapas. Esejas iesniegt Daugavpils Olimpiskā centra recepcijā vai sporta un mārketinga daļā.

25.09. plkst. 9:30 – Olimpiskā diena Daugavpils Olimpiskajā centrā, Stadiona ielā 1.

9:30	<i>pulcēšanās Daugavpils Olimpiskajā Centra, Stadiona ielā 1</i>
9:45	<i>svinīgā atklāšana, LOK himna</i>
10:00	<i>radio StarFM tiks pārraidīta vingrošanas kompleksa audio versija, kad kopīgajai vingrošanai apvienosies visa Latvija.</i>
10:20 – 12.30	<i>Daugavpils basketbola kluba meiteņu paraugspēle basketbolā Paraugdemonstrējumi Olimpiskās dienas programma skolu komandām (5.klases) Olimpiskās dienas noslēguma ceremonija: apbalvošana</i>

No katras skolas piedalās 1 komanda 10 cilvēku skaitā (**5.klašu skolēni: 5 meitenes, 5 zēni**).

Programma sastāv no 9 stacijām, kurās komandām ir jāizpilda sporta vai ar sportu saistīts uzdevums. Stacijas atrodas centrālajā A, B un C laukumā. Komandas sacenšas individuāli un krāj katrā stacijā saņemtos punktus un uzrādīto rezultātu. Nobeigumā tiks apbalvotas labākās komandas.

STAFEŠU APRAKSTS

1) Pretstafete:

Stafetes dalībnieki nostājas pretējās kolonnās – vienā pusē zēni, otrā-meitenes. Pēc starta signāla stafeti uzsāk dalībnieks no zēnu kolonnas, kurš, turot lielu piepūšamo bumbu virs galvas, skrien līdz meiteņu kolonnai un nodod bumbu meiteņu kolonnā priekšā stāvošajai dalībniecei. Stafete tādā veidā turpinās, līdz abas kolonnas ir apmainījušās vietām. Uzvar komanda, kuras dalībnieki pirmie apmainās vietām kolonnās un paceļ taisno roku virs galvas. Rezultāts: labākais uzrādītais laiks.

2) Kombinētā stafete:

Pēc starta signāla dalībnieks zosu gājienā pārvietojas līdz vingrošanas aplim. Pēc tam pieceļas, paņem no vingrošanas apļa basketbola bumbu, skrien driblējot bumbu apkārt konusam un atpakaļ. Ieliek bumbu aplī, skrien atpakaļ apkārt kolonnai un piesit nākošam dalībniekam. Stafete beidzas, kad pēdējais dalībnieks šķērso starta līniju. Rezultāts: labākais uzrādītais laiks.

3) Vingrošanas stafete:

Stafetē ietilpst uzdevumi uz piepūšamā ceļiņa, vingrošanas kuba, ar bumbu un lecamauklu. Rezultāts: labākais komandas uzrādītais laiks.

4) Bumbas nodošanas stafete:

Spēlētāji nostājas rindā un tiem tiek izsniegta bumba. Pirmais spēlētājs piespiež ar zoda pie krūtīm un pasniedz to nākamajam spēlētājam, kurš to saņem tādā pašā veidā. Stafete beidzas tad, kad pirmais spēlētājs saņem bumbu atpakaļ. Ar rokām piepalīdzēt nedrīkst. Tādā veidā bumba veic savu ceļojumu pa rindu uz priekšu un atpakaļ. Rezultāts: labākais komandas uzrādītais laiks.

5) Basketbola dribla stafete:

Dalībnieki, novietojušies aiz līnijas žākļstājā (plati novietotas kājas). Kapteinim basketbola bumba rokās. Pēc signāla sāk driblu un apdriblē 5 konusus, iemet bumbu grozā, tad driblē atkal, apdriblējot 5 konusus, piespēlē nākošajam dalībniekam, saņem bumbu atpakaļ un nostājas komandas aizmugurē. Pēc tam izripina bumbu starp kājām kolonnai līdz pirmajam dalībniekam, kas bumbu saņem un turpina stafeti. Stafete beidzas, kad kapteinis otro reizi saņem bumbu un paceļ virs galvas. Rezultāts: labākais komandas uzrādītais laiks.

6) Basketbola soda metienu stafete:

Dalībnieki pa vienam dodas izpildīt basketbola soda metienus no norādītās līnijas, katram dalībniekam ir trīs metieni.

Rezultāts: lielākais komandas punktu skaits.

7) Pingponga stafete:

Dalībnieki pa vienam dodas izpildīt precizitātes sitienu ar pingponga lāpstiņu, sitot pingponga bumbiņu no norādītās līnijas, cenšas trāpīt to kastē. Katram dalībniekam trīs sitieni.

Rezultāts: labākais komandas uzrādītais punktu skaits

8) Sacensības pa pāriem:

Komanda sadalās pa pāriem. Pēc starta signāla pirmais pāris skrien, rokās sadevušies līdz aplim, kurš atrodas uz konusa. Abi iekāpj tajā, paceļ to, un, turot rokās skrien līdz 2. aplim, iekāpj tajā, paceļ to, un, turot rokās abus aplus skrien līdz 3. aplim, ar kuru rīkojas tāpat. Skrien ar trīs apliem uz priekšu apkārt konusam. Atpakaļ skrienot, pāris katram konusam pēc kārtas uzliek vienu apli un finišē. Stafeti atkārtoti visi komandas pāri.

Rezultāts: labākais uzrādītais laiks.

9) Stafete ar bumbu:

Stafetes dalībnieki sadalās pa pāriem. Pēc starta signāla stafeti uzsāk pirmais pāris, kurš, turot bumbu starp vēderiem, skrien līdz konusam, apskrienot to, dodas atpakaļ, nodod bumbu nākošajam pārim. Stafete tādā veidā turpinās. Komanda skaitās finišējusi, kad pēdējais pāris šķērso finiša līniju.

Rezultāts: labākais uzrādītais laiks.

Stafēšu programma var tikt mainīta vai pielāgota.

4. Vispārējā informācija dalībniekiem.

Olimpiskās dienas vislatvijas rīta rosmes vingrojumu komplekss atrodams:

<http://olimpiade.lv/lv/olimpiska-diena/olimpiska-diena-2015/vingrojuma-komplekss>

Visiem dalībniekiem jābūt sporta tērpam (**vēlams vienotā sporta tērpā**) un ar maiņas sporta apaviem. Komandu dalībniekiem būs pieejamas 2 ģērbtuves, kur viņi varēs pārgērbt sporta tērpu. Pēc tam visas mantas būs jāņem līdzī, tās var atstāt skatītāju tīrbīnēs.

Vingrošanas stacijā dalībnieki piedalās zeķēs.

Par skolēnu sagatavotību sacensībām un veselības stāvokli atbild attiecīgās skolas sporta skolotājs.

Par skolēnu disciplīnu pasākuma laikā atbild pedagogs, kas pavada skolas komandu.

Pavadošo pedagogu skaits 1 komandai: 1 – 2 pedagogi.

5. Pieteikšanās.

Iepriekšējā pieteikšanās visiem dalībniekiem Daugavpils Olimpiskajā Centrā, Stadionā ielā 1 līdz 2015. gada 21. septembrim no plkst. 09:00 līdz 17:00, ierodoties personīgi, vai arī piesakot dalību pa faksu: 65422326, vai e-pastu: daugavpils-oc@inbox.lv, norādot – Olimpiskā diena 2015. Papildus informācija pa tālruni: 654-20004. Pieteikumā lūdzam norādīt skolu un pavadošo pedagogu.

Aicinām arī visas Daugavpils pilsētas un novada izglītības iestādes piedalīties rīta vingrošanā savā skolā, birojā, pieslēdzoties radio StarFM !