

# SPORTA SVĒTKU 2020 PROGRAMMA

## Volejbols kungiem

(netiek iekļauts komandu vērtējumā)

Komandā 4 dalībnieki + 1 rezervists. Sacensības notiek pēc volejbola spēles noteikumiem. Par uzvaru iegūst 2 punktus, par zaudējumu – 1 punktu. Komandas spēlē vienu setu līdz 21 punktam ar 2 punktu pārsvaru.

## Volejbols dāmām

(netiek iekļauts komandu vērtējumā)

Komandā 3 dalībnieki + 1 rezervists. Sacensības notiek pēc volejbola spēles noteikumiem. Par uzvaru iegūst 2 punktus, par zaudējumu – 1 punktu. Komandas spēlē vienu setu līdz 21 punktam ar 2 punktu pārsvaru.

## Futbols

Komanda ir 4 laukuma spēlētāji + 1 vārtsargs (1 rezerves spēlētājs). Spēles laiks 10 minūtes. Pēc 5 minūtem mainās laukuma pusēm. Neizšķirta gadījumā 5 soda sitienu vārtos, pēc tam līdz pirmajai kļūdai (no laukuma vidus bez vārtsarga). Uzvar komanda ar labāko rezultātu. Nedrīkst spēlēt ar futbola “bučiem”. Par uzvaru pamatlaikā 3 punkti, par zaudējumu 0 punkti, par uzvaru pēcspēles sitienos 2 punkti, zaudējumu – 1 punkts.

## Tautas bumba

Komandā ir 4 dāmas un 3 kungi. Izvēlas vienu kapteini. Sacensības notiek pēc tautas bumbas noteikumiem. Par uzvaru iegūst – 2 punktus, par zaudējumu – 1 punktu, par neierašanos – 0 punkti.

## Bosu cīņas

Pedalās komandas kapteinis. Apraksts sacensību dienā. Augstāku vietu iegūst komanda, kurai vairāk pareizas atbildes.

## Dvieļu bols

Pedalās 5 dalībnieki un 1 pusaudzis. Sadalās trīs pāros un uz laiku jāpārmet 10 ūdens baloni no viena gala uz otru ar dvieļu palīdzību, tiem nesaplīstot, par katru saplēsto balonu 10sec sods. Uzvar komanda, kas to veic visātrāk.

## Siena zārds

Pedalās 7 dalībnieki. Viens dalībnieks atrodas uz siena zārda daļas, pārējie katrs pie savas virves gala, kas piestiprināts zārdam, palīdz noturēt līdzsvaru un veic noteikto posmu, to sasniedzot, fiksē laiku. Uzvar komanda, kas to veic visātrāk.

## Spēka mašīna

Pedalās 5 dalībnieki un 1 pusaudzis. Diviem dalībniekiem jāaiznes uz mašīnu pārējie 4 dalībnieki, tiem nepieskaroties zemei un jāpiesprādzē, kad tas izdarīts, mašīna jāstum līdz finiša līnijai, fiksē laiku. Uzvar komanda, kas to veic visātrāk.

## Lielā stafete

Stafetē piedalās 7 dalībnieki un 1 pusaudzis. Stafete notiek 7 posmos. Pirmais posms, pēc starta signāla, turpat startā, jāatrod pareizā atslēga pareizajai slēdzenei, kopā 4 atslēdzēnes un 4 atslēgas, kad visas atslēdzēnes ir atslēgtas, visi dalībnieki kāp katrs savā maisā un lec līdz nākošo punktu, visiem jāsadodas rokās un tiesnesis iedos vingrošanas riņķi, kas, neatlaižot rokas, ir jāpārvieta pulkstenrādītāja virzienā, kad tas ir izdarīts, visi kāp maisos un lec līdz nākošo punktu, trešajā punktā jāpiepilda spainis ar ūdeni, izmantojot tikai švammes, kad tas ir

izdarīts kāp maisos un lec uz ceturto punktu, kur būs jāpin lielā bize, 6 dalībnieki sadalās 3 pāros, katrs pāris pie savas virves gala un aizsien acis, atlikušie divi dalībnieki, palīdz ar norādēm, kad bize ir uzpīta, noņem acs apsējus, maisos vairs nekāpj, bet skrien uz nākošo, piekto punktu, kur visiem dalībniekiem jāstallē puzzle, kad tas izdarīts, skrien uz sesto punktu, kurā katrs tur šnores galu un ar to kontrolēs spaiņa darbību, tikai ar šnorēm ir jāieber spaiņa sastāvs citā spainī, neizgāžot neko, ja kaut kas tiek izgāzsts, viss sākas no sākuma, kad tas ir paveikts, skrien uz septīto punktu, kur diviem dalībniekiem tiek iedota bilde, kuri korigē attēla izveidi pārējiem sešiem dalībniekiem, kad tas ir izdarīts, skrien uz finišu, fiksē laiku. Uzvar komanda, kas stafeti veic visātrāk.

### **Domā**

Uzdevumā piedalās vīrietis un sieviete, kuriem 7min laikā ir jāatbild uz jautājumiem. Vienāda rezultāta gadījumā, augstāku vietu iegūst komanda ar ātrāku rezultātu.

### **Met ar spēku**

Piedalās 3 vīrieši, stafete trīs posmos, pirmajā viens met slapju lupatu, no tās vietas, kur aizmests, otrais met zābaku un no tās vietas, kur zābaks piezemējas, trešais met smaguma bumbu. Uzvar komanda, kura kopā visu aizmetusi vistālāk.

### **Individuālās pusaudzīm**

- **“Spēkavīrs”** – karājas pie stieņa pēc iespējas ilgāk. Fiksē laiku.
- **“Esi veikls metējs”** – no attāluma jāmet aukla ar atsvaru un jātrāpa uz režģi, kur katrai atzīmei ir sava vērtība.
- **Svara stieņa spiešana guļus** – 16 – 18 gadi 20kg stienis.

### **Individuālās pieaugušajiem**

#### **Makšķerēšana**

- Katrs dalībnieks piedalās individuāli. Nepilgadīgajiem ar vecāku atļauju un uz vecāku atbildību. Sacensības notiek Dundagas dīķī uz saliņas. Izloze 05.30, sākums plkst. 06.00, lomu svēršana plkst. 09.00. Dalībnieki makšķerēs izlozētajos sektoros no krasta. Atļauts makšķerēt ar vienu pludiņmakšķeri, kas aprīkota ar vienu āķi. Aizliegts makšķerēt ēsmā, izmantojot dzīvas vai beigtas zivtiņas. Lomā ieskaita visas zivis, kuras atbilst makšķerēšanas noteikumiem.
- **Svara stieņa spiešana guļus** – sievietēm 20 kg stienis un vīriešiem 40 kg stienis.
- **“Spēkavīrs”** – vīriešiem, karājas pie stieņa pēc iespējas ilgāk. Fiksē laiku.
- **Pietupieņu veikšana** – sievietēm un vīriešiem (2min laikā, cik daudz korektu pietupieņu spēj veikt).

#### **Bērniem**

- **Bērnu boulings** – stāv aiz līnijas un ir 3 metieni, ar kuriem jānogāž pēc iespējas vairāk ķegļu īsākā laika posmā.
- **Balonu siena** – ar šautriņu palīdzību jātrāpa pa ūdens baloniem, kuri piestiprināti pie sienas un tie jāpārspradzina.
- **Augstāk par zemi** – stafete, jāuzvelk staigājamās slēpes un jāveic distance ap konusiem uz vienu galu, gala nomaina staigājamās slēpes pret staigājamām puslodēm un veic distance atpakaļ, pēc iespējas ātrāk, cenošoties neapkrīst.
- **Piepūšamās atrakcijas (bezmaksas)**