



(J. Rūtenis)  
SIA „Daugavpils Olimpiskais centrs”  
valdes loceklis  
2018.g. 7.septembrī

## DAUGAVPILS OLIMPISKĀS DIENAS 2018 PASĀKUMU PLĀNS

Olimpiskā diena tiek rīkota par godu Starptautiskās Olimpiskās komitejas dibināšanai  
Olimpiskās dienas 2018 devīze ir „Teniss vieno!”

### 1. Mērķi un uzdevumi

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

### 2. Laiks un vieta.

Daugavpils pilsētas “Olimpiskā diena” notiks 2018. gada 21. septembrī.

#### Zīmējumu konkurss pirmsskolas izglītības iestādēm “Mana tenisa zvaigzne!”

Zīmējumu konkurss notiek pirmsskolas izglītības iestādēs. Konkursa darbi tiek zīmēti uz A4 formāta lapas. Veicot izvērtēšanu, 1 (vienu) darbu no katras pašvaldības līdz 2018. gada 6.oktobrim iesniedz LOK, sūtot uz adresi Elizabetes iela 49, Rīga, LV-1010, ar norādi “Olimpiskās dienas 2018” konkursam.

#### Zīmējumu konkurss sākumskolai (1.-6. klase) “Mana tenisa zvaigzne!”

Zīmējumu konkurss notiek sākumskolas vecuma grupai (līdz 6. klasei ieskaitot). Konkursa darbi tiek zīmēti uz A4 formāta lapas. Veicot izvērtēšanu, 1 (vienu) darbu no katras pašvaldības līdz 2017. gada 06. oktobrim iesniedz LOK.

#### Eseju konkurss “Vēstule tenisa zvaigznei!”

Eseju konkurss notiek skolēniem vecuma grupā no 7. līdz 12. klasei. Veicot izvērtēšanu izglītības iestādē/pašvaldībā, līdz 2018.gada 6. oktobrim us e-pastu [olimpiskadiena@olimpiade.lv](mailto:olimpiskadiena@olimpiade.lv) var iesūtīt ne vairāk kā 1 (vienu) atbilstošu eseju apjomā līdz 750 vārdiem.

Piezīme: iesūtot darbus konkursam, jānorāda autora:

- vārds, uzvārds;
- vecums/klase;
- izglītības iestāde;
- pašvaldība.

## 21.09. plkst. 9:30 – Olimpiskās dienas sākums Daugavpils Olimpiskajā centrā

9:30-9:40	<i>Pulcēšanās Daugavpils Olimpiskā Centra, Stadiona ielā 1</i>
9:45	<i>Svinīgā atklāšana, LOK himna</i>
10:00	<i>Kopīgā vingrošana</i>
10:10-10:30	<i>Paraugdemonstrējumi</i>
10:30-12:00	<i>Olimpiskās dienas programma skolu komandām (5. klases) Olimpiskās dienas noslēguma ceremonija un apbalvošana</i>

No katras skolas piedalās 1 (viena) piekto klašu skolēnu komanda **10 cilvēku sastāvā** (5 meitenes, 5 zēni).

Programma sastāv no 8 stafetēm, kurās komandām ir jāizpilda sporta vai ar sportu saistīts uzdevums.

Stafetes norisināsies DOC lielajā zālē: A, B un C laukumos.

Komandas sacenšas savā starpā un krāj katrā stafetē saņemtos punktus un uzrādīto rezultātu. Nobeigumā tiks apbalvotas labākās komandas kopvērtējumā.

### STAFEŠU APRAKSTS

#### 1. Pretstafete: Piedalās visa komanda

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 taisnu roku virs galvas. Rezultāts: komandas kopējais laiks.

#### 2. Komandas teniss: Piedalās visa komanda.

Komandas dalībnieki sadalās 2 grupās pa 5 dalībniekiem (meitenes un zēni).

Grupas dalībnieki stājas aplī, katram dalībniekam ir galda tenisa rakete un viena tenisa bumbiņa uz grupu. Mēģiniet bumbiņu pēc iespējas ilgāk noturēt gaisā, piespēlējot viens otram. Katrai grupai tiek doti 3 mēģinājumi.

Rezultāts: katras grupas labākā mēģinājuma summa.

#### 3. Vingrošanas stafete: Piedalās visa komanda.

Stafetē ietilpst uzdevumi uz piepūšamā ceļiņa, vingrošanas kuba, ar bumbu un lecamauklu.

Rezultāts: labākais komandas uzrādītais laiks.

#### 4. Tenisa bumbas vadīšana apkārt konusiem: Piedalās visa komanda.

Pēc starta signāla dalībnieks apskrien konusus, turot rokās tenisa raketi un driblējot ar tenisa bumbu. Tad, kad beidzas konusi, noliek raketi un bumbu uz zemes, atspiežas no grīdas 3 reizes, paņem rokās tenisa inventāru, skrien atpakaļ tādā pašā ceļā līdz finišam un nodod stafeti nākamajam dalībniekam. Stafete beidzas, kad pēdējais dalībnieks šķērso starta līniju.

Rezultāts: komandas kopējais laiks.

#### 5. Neparastais golfs. Piedalās visa komanda.

Katram dalībniekam ar golfa nūju jāiesit tenisa bumbiņa mazos vārtos.

Katram dalībniekam tiek doti 5 mēģinājumi. Punkti tiek piešķirti tikai par tām **bumbām**, kas trāpīja vārtos.

Rezultāts: komandas dalībnieku iegūto punktu kopsумma par visiem veiksmīgiem sitieniem.

#### 6. Solis pa solim. Piedalās visa komanda.

Dalībnieks nostājas vienā grozā pie starta un tad pārvietojas uz priekšu, pārvietojot otro grozu sev priekšā un iekāpjot tajā. Tā turpina virzīties uz priekšu līdz konusam. Atpakaļ skrien, turot grozus rokās. Turpina visi komandas dalībnieki.

Rezultāts: komandas kopējais laiks.

#### **7. Kāpurķēde.** Piedalās visa komanda.

Komanda apsēžas uz grīdas viens aiz otra. Katrs priekšsēdētājs tur aiz kājām aizmugurē sēdošo. Visa dalībnieku ķēde sēdus pārvietojas uz priekšu līdz konusam, tad apkārt tam un turpina līdz finiša līnijai. Komanda skaitās finišējusi, kad pēdējais «kāpura» dalībnieks šķērso finiša līniju.

Rezultāts: komandas kopējais laiks.

#### **8. Dvielbols.** Piedalās visa komanda.

Komanda sadalās pa pāriem. 2 pāri atrodas vienā laukuma pusē un 3 pāri pretējā pusē. Stafeti uzsāk pirmais pāris, kurš ar dvieli pārmet tenisa bumbu otram pārim, nenometot zemē vai neizraidot to ārpus laukuma robežām. Pretī stāvošajam pārim jānoķer bumba dvielī. Komandas spēlētāji metot bumbu vai ķerot bumbu dvielī, nedrīkst pieskarties bumbai ar rokām. Kad pāris ir pārmetis bumbu, tas dodas uz pretējo laukuma pusi un stājas aiz pēdējā pāra. Katrai komandai tiek doti 20 metieni.

Rezultāts: labākais komandas veiksmīgi noķerto bumbu skaits.

#### **4. Apbalvošana.**

Katra skola tiks apbalvota ar LOK un DOC sarūpētajām balvām.

#### **5. Vispārējā informācija dalībniekiem.**

Olimpiskās dienas kopīgās vingrojumu komplekss atrodams:

<https://www.youtube.com/watch?v=ddUxpUHWzR8&feature=youtu.be>

Visiem dalībniekiem jābūt sporta tērpiem (**vēlams vienotā stilā**) un maiņas sporta apaviem. Komandu dalībniekiem būs pieejamas 2 ģērbtuves, kur viņi varēs pārgērbt sporta tērpi. Pēc tam visas mantas būs jāņem līdzi, tās var atstāt skatītāju tribīnēs.

Vingrošanas stafetē dalībnieki piedalās zeķēs.

Par skolēnu sagatavotību sacensībām, drošības tehnikas ievērošanu, 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.

#### **6. Pieteikšanās.**

Lūdzam pieteikt savu dalību Olimpiskās dienas pasākumā **savlaicīgi** - līdz 2018.gada 18.septembrim, atsūtot pieteikumu uz e-pastu: [tatjana@daugavpilsoc.lv](mailto:tatjana@daugavpilsoc.lv), norādot – Olimpiskā diena 2018. Pieteikumā lūdzam norādīt skolu un pavadošo pedagogu.

Papildus informācija pa tālruni: 654-20004; 26436056.

**Pasākums tiks atspoguļots pilsētas masu medijos. Piedaloties, skolas apņemas nodrošināt bērnu vecāku piekrišanu fotogrāfiju izmantošanai publiskajos informācijas avotos.**

Aicinām visas Daugavpils pilsētas un novada izglītības iestādes piedalīties kopīgā rīta vingrošanā savā skolā, kā arī atbalstīt Olimpiskās dienas tradīciju, piedaloties stafetēs!

Pēc pasākuma lūdzam atsūtīt elektroniski bildes (rīta rosme, stafetes), kas apliecina skolas dalību Olimpiskās dienas pasākumā un skolēnu skaitu, kas piedalījās Olimpiskās dienas pasākumā Jūsu skolā.