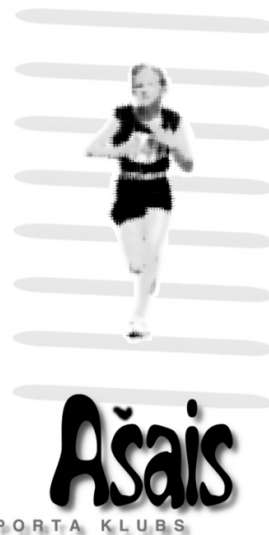


Sporta kluba "Ašais"

nosaukuma

BRAŠAIS UN AŠAIS

IZCĪNAS



NOLIKUMS

- Mērķis** - Pārbaudīt Drabešu internātpamatskolas skolēnu fiziskās spējas, izvērtējot spēka, izturības un ātruma īpašības;
- Uzdevumi**
 - 2.1 – Noteikt Drabešu internātpamatskolas 2009. / 2010. mācību gada brašākos un ašākos skolēnus;
 - 2.2 – Pēc rezultātiem piešķirt pirmās, otrās vai trešās pakāpes nozīmītes un sertifikātus;
- Vieta un laiks** – Drabešu internātpamatskolas sporta bāzes. 1. daļas pārbaudījumi norisinās sporta stundās, 2009. gada oktobra mēnesī, 2. Daļas pārbaudījumi norisinās sporta stundās 2010. gada aprīļa mēnesī.
- Izcīnas vadība** – Izcīnu vada un organizē sporta skolotājs Austris Āboliņš.
- Dalībnieki** – Drabešu internātpamatskolas skolēni, atbilstoši vecumam.
- Izcīnas noteikumi** – 1. daļā (rudens) norisinās sekojoši pārbaudījumi – 1. pievilksanās kārienā (meitenēm – kārienā guļus); 2. rāpšanās pa virvi (reizes); 3. roku saliekšana/iztaisnošana balstā guļus (reizes); 4. ķermeņa augšdaļas atcelšana (reizes 30 sekundēs); 5. priekšture līdztekās (tikai zēniem. Reizes); 6. roku saliekšana/iztaisnošana līdztekās (tikai zēniem. Reizes). 2. daļā (pavasaris) norisinās sekojoši pārbaudījumi – 1. Tāllēkšana ar ieskrējieni; 2. Tāllēkšana no vietas; 3. augstlēkšana ar ieskrējieni; 4. bumbiņas mešana (150 gr.); 5. 60 metru skrējieni; 6. 1000 metru skrējieni; 7. atspoles skrējieni 3 x 10 m.
- Vērtēšana** – par uzrādīto rezultātu skolēns saņem noteiktu punktu skaitu pēc speciālām punktu tabulām. Pēc iegūto punktu kopsummas tiek piešķirtas atbilstošas pakāpes nozīmītes – zēniem - I pakāpes = 37 punkti, II pakāpes = 33 punkti, III pakāpes 29 punkti. Meitenēm – I pakāpes = 34 punkti, II pakāpes = 30 punkti, III pakāpes = 27 punkti. Tiek noteikts arī skolas TOP 3 zēniem un meitenēm atsevišķi. Augstākā vieta dalībniekam ar lielāko punktu summu. Ja punktu summa vienāda, tiek skatīti rezultāti pēc sekojošas vērtības – 1. Pievilksanās kārienā; 2. 1000 m skrējieni; 3. Rāpšanās pa virvi; 4. Tāllēkšana no vietas.
- Apbalvošana – Pēc uzrādītajiem rezultātiem tiek piešķirtas atbilstošas pakāpes nozīmītes (skat. nolikuma punktu 7). TOP 3 zēniem un meitenēm saņem T-kreklu ar tekstu „ESMU BRAŠĀKAIS UN AŠĀKAIS SAVĀ SKOLĀ!”