**Olimpiskā diena – 2024**

**26. aprīlis**



**Balvu Valsts ģimnāzijas sporta laukumi.**

9:30 – pulcēšanās sacensību vietā

9:45 – svinīga pasākuma atklāšana un Olimpiskā karoga pacelšana.

10:00 – Rīta vingrošana

**Šogad Olimpiskais vēstnesis būs Mārtiņš Jansons volejbola kluba Ezerzeme/Daugavpils universitāte spēlētājs.**

Dalībnieku skaits no skolas komandas nav ierobežots, ikkatrs tiek aicināts piedalīties, skolas komandā jābūt vismaz 5 zēniem un 5 meitenēm.

**Komandu sporta veidi:** (piedalās 3.-9. klašu izglītojamie)

**1. Pretstafete** – 5 zēni un 5 meitenes

1. **Precīzais kvadrāts** - 3 zēni un 3 meitenes
2. **Atmiņu spēle -**  3 zēni un 3 meitenes
3. **Lidojošie šķīvīši –** 2 zēni un 2 meitenes
4. **Olu kaujas -** 2 zēni un 2 meitenes
5. **Basketbola stafete –** 3 zēni un 3 meitenes
6. **Volejbola turnīrs –** 3 zēni un 3 meitenes

**Individuālie sporta veidi:**

 Futbola bumbas žonglēšana (līdz kļūdai)

 Palēcieni ar aukliņu uz laiku (līdz kļūdai)

 Basketbola soda metieni (līdz kļūdai)

 Volejbola piespēles (līdz kļūdai)

Spēka dienas treniņš (svaru stieņa spiešana guļus, plankings, pievilkšanās, kāriens pie stieņa, roku saliekšana balstā guļus)

Sporta veidu tehnisko elementu paraugdemonstrējumi no mūsu novada vadošajiem sportistiem!

**Izaugt Sportiņā!**