**Olimpiskā diena – 2023**

**21. aprīlis**

**Balvu Valsts ģimnāzijas sporta laukumi.**

9:30 – pulcēšanās sacensību vietā

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

10:00 – Rīta vingrošana

**Olimpiskās dienas kopvērtējuma sacensības tiek organizētas 3.-9.klašu grupai.**

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

Katra skola var piedalīties ar vairākām komandām, bet ieskaitē viena.

**Ieskaites sporta veidi:**

**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. **Futbola stafete –** 2 zēni un 2 meitenes
7. **Svaru pārnešana -** 2 zēni un 2 meitenes
8. **Tautas bumba -** 4 zēni un 4 meitenes

**Kopvērtējumā – 7 labākie sporta veidi, ja komandām vienāds punktu skaits tad augstākā vietā komanda, kurai labāks rezultāts pretstafetē.**

**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!

**Ātrāk, Augstāk, Spēcīgāk – Kopā!**