



PROFESIONĀLĀS IZGLĪTĪBAS KOMPETENCES CENTRS  
"RĪGAS TEHNISKĀ KOLEDŽA"  
SPORTA DARBA METODISKAIS CENTRS AMI

Reģ. Nr. 90000022223, Braslas iela 16, Rīga, LV 1084, tel. 67081421, e-pasts: [ami-sk@inbox.lv](mailto:ami-sk@inbox.lv), Fb: @amicentrs

**Saskaņots:**

Daugavpils Būvniecības tehnikums  
Direktore \_\_\_\_\_ I.Ostrovska  
*Datums skatāms laika zīmogā*

**Apstiprinu:**

PIKC "Rīgas Tehniskā koledža"  
Direktors \_\_\_\_\_ J.Rozenblats  
*Datums skatāms laika zīmogā*

## Nolikums

### Attālinātās spēka sacensības "Stiprinieks – 2021"

21.10.2021., Nr.1.1.-2/12

#### 1. Mērķis un uzdevumi

Popularizēt veselīgu dzīves veidu un fizisko attīstību profesionālās izglītības mācību iestāžu izglītojamo vidū.

Noskaidrot profesionālās izglītības organizētākās mācību iestādes, kā arī spēcīgākos jauniešus, jaunietes. Veicināt sadarbību starp LR profesionālās izglītības mācību iestādēm.

#### 2. Sacensību vadība

Sacensības organizē un vada Profesionālās izglītības RTK Sporta darba metodiskais centrs "AMI" kopā ar Daugavpils Būvniecības tehnikumu. Sacensību galvenais tiesnesis Daugavpils Būvniecības tehnikuma sporta organizators J.Ozols, [juris.ozols@dbt.lv](mailto:juris.ozols@dbt.lv), mob.tel.27528220 un tiesnesis sporta skolotājs E. Baltacis.

#### 3. Laiks un vieta

Sacensības notiek divos posmos (pēc atsevišķa grafika):

- 1) no 01.11.2021.-05.11.2021.- sacensības rīko mācību iestādes sporta organizators kopā ar skolotājiem;
- 2) 08.11.2021.-12.11.2021 – Republikas mēroga sacensības (pēc atsevišķa grafika).

**Sacensības norisinās ZOOM platformā ārkārtējās situācijas apstākļos.**

**Pieteikšanās līdz 05.11.2021.**

#### 4. Dalībnieki

- **Mācību iestāžu sacensību dalībnieku skaitu un sarīkošanas grafiku nosaka organizatori uz vietām.**

- LR profesionālās izglītības sacensībās piedalās **visu profesionālo izglītības mācību iestāžu** izglītojamie. Maksimālais dalībnieku skaits – 2 jaunietales, 2 jaunieši no katras izglītības iestādes (strukturvienībām atļauts piedalīties kā atsevišķām izglītības iestādēm).

## 5. Noteikumi

Sacensības notiek 3 vingrinājumos:

1. atspiešanās;
2. preses vingrinājumi;
3. pietupieni.

Noteikumus par vingrinājumu pareizu izpildi **skatīt pielikumos**. LR sacensību grafiks un pieteikumu forma tiks nosūtīti katras izglītības iestādes pārstāvim – sporta organizatoram. **Kopā ar pieteikumu LR sacensībām jāuzrāda arī dalībnieku skaits, kas piedalījās skolas sacensībās.**

Uzvarētāja noteikšanai tiks ņemts vērā izpildīto vingrinājumi kopējā punktu summa (katra vingrinājuma izpildīta reize – 1 punkts), vienādu punktu summas gadījumā tiks ņemts vērā 1. vingrinājuma iegūtais rezultāts, ja tas būs vienāds attiecīgi tiks skatīts 2. un tad 3. vingrinājums. Ja visi vingrinājumi izpildīti vienādi, tiks noteikts 4. vingrinājums - planks. Komandu vērtējumā tiks ņemta vērā visu izglītības iestādes deleģēto audzēkņu iegūtā summa, attiecīgi lielākā punktu summa iegūs augstāku vietu. Maksimālais katra vingrinājuma izpildes laiks 10 min., vingrinājumi jāizpilda bez pauzēm.

## 6. Vērtēšanu un apbalvošana

**Republikas individuālajā vērtējumā** 1.-3.v. ieguvēji katrā grupā (jaunietales jaunieši, vīrieši, sievietes), tiks apbalvoti ar AMI centra medaļām un AMI SK diplomiem, **bet komandu vērtējumā** - 1.– 6.v. ieguvušās mācību iestādes par visu dalībnieku kopējo rezultātu apbalvos ar speciālām balvām un AMI centra Pateicības rakstiem, bet sporta organizatorus ar medaļām.

Nolikumu sagatavoja: AMI centra vadītāja \_\_\_\_\_ Irēna Bukovska  
*Datums skatāms laika zīmogā*