

Rīgas Stila un modes tehnikums

Sacensības

“Fizisko vingrinājumu trīscīnā” –

✚ Lēcieni ar aukliņu

✚ ķermeņa augšdaļas pacelšana – “vēdera prese”

✚ “Burpees”

1. Mērķis un uzdevumi.

Popularizēt fiziskās aktivitātes izglītojamo vidū.

Attālināto mācību laikā, motivēt izglītojamos, turpināt sportot.

Noskaidrot spēcīgākos izglītojamos jauniešiem un jauniešiem atsevišķos vingrinājumos un kopvērtējumā.

2. Sacensību vadība.

Sacensības organizē un vada Rīgas Stila un modes tehnikuma sporta nodaļa.

3. Laiks un vieta

Sacensības norisināsies attālināti, laikā posmā no 2020.gada 23.novembra līdz 18.decembrim.

Uzvarētāji tiks paziņoti 2021.gada janvāra pirmajā nedēļā.

4. Dalībnieki

Sacensībās var piedalīties ikviens Rīgas Stila un modes tehnikuma izglītojamais.

5. Disciplīnas

Sacensības norisināsies 3 disciplīnās:

1) Lēcieni ar aukliņu - 30 sek

2) Ķermeņa augšdaļas pacelšana – “vēdera prese” - 30 sek

3) “Bērpijs” (Burpees) – 30 sek

Vērtēšana.

- Vērtēšana notiks katrā disciplīnā atsevišķi un kopvērtējumā.

- Sacensību dalībniekiem līdz 18.decembrim jāiesūta video, ar katrā disciplīnā veikto uzdevumu.
- Sasniegtais rezultāts un video jāšūta -
Whatsapp uz tel nr. **27706223**
- Video materiālā jāatspoguļo cik reizes dalībniekam ir izdevies veikt katru vingrinājumu 30 sekunžu laikā, kā arī, jābūt redzamai vingrinājuma izpildes tehnika.
- Pēc rezultātu fiksēšanas, video tiks dzēsts.

6. Vingrinājumu izpildes noteikumi. (Skat. Pievienoto video e-klasē)

- 1) Lēcieni ar aukliņu uz abām kājām. Lēcienu skaits 30 sekundēs.
- 2) Ķermeņa augšdaļas pacelšana "vēdera prese" – 30 sekundes.
 - ✚ Vingrinājuma laikā kājas brīvi uz grīdas
 - ✚ Elkoņi pieskaras ceļiem
 - ✚ Lāpstiņas pieskaras pie grīdas
- 3) "Burpees" - 30 sekundes – bez palēciena



7. Apbalvošana

Pirmo trīs vietu ieguvēji jauniešiem un jauniešiem katrā disciplīnā un kopvērtējumā tiks apbalvoti ar pārsteigumu balvām un diplomiem.