

**#BEACTIVE**  
EIROPAS SPORTA NEDĒĻA



# #BeActive Ģimeņu spēles

Aicina

**LSFP**

LATVIJAS SPORTA FEDERĀCIJU PADOME

Līdzfinansē



RĪGA



Līdzfinansē  
Eiropas Savienības programma  
"Erasmus+"

## Spēles un stafetes

Jau desmito gadu no 23. līdz 30. septembrim arī Latvijā ar daudzveidīgiem sporta pasākumiem notiek Eiropas Sporta nedēļa. Šīs vairāk nekā 40 Eiropas valstīs vienlaikus notiekošās sociālās kampaņas mērķis ir motivēt cilvēkus kļūt fiziski aktīviem ikdienā un vairot izpratni par regulāras sportošanas ieguvumiem.

Pārmaiņas dzīvesveidā un cilvēku paradumos pēdējās desmitgadēs ļoti būtiski ietekmējušas sabiedrības uzvedību Eiropas valstīs – pieaudzis sēdoša darba darītāju skaits, palielinās mazkustīgums, bet fiziskās aktivitātes lielā daļā sabiedrības ir nepietiekamas. Īpaši bīstama šāda dzīvesveida diktēta mazkustība ir bērnu un jauniešu vecumā – laikā, kad veidojas viņu ikdienas ieradumi turpmākajai dzīvei.

Tāpēc jau vairākus gadus Latvijas Sporta federāciju padome (LSFP) Eiropas Sporta nedēļas ietvaros organizē **#BeActive Ģimeņu spēles**. Esam novērojuši – radot apstākļus un iespēju sportot kopā visai ģimenei, varam veicināt ne vien aktīvu laika pavadīšanu pozitīvā vidē, bet arī veidot veselīgus ieradumus un vidi, lai ģimenēs, skolu un pirmsskolu kopienās jauniešiem veidotos labs pamats turpmākajiem veselību veicinošiem ieradumiem.

"Mūsu mērķis bijis palīdzēt vecākiem rast laiku un iedvesmu kopīgām aktivitātēm, paplašinot iesaisti sportā. Vēlamies parādīt, kā ar nelielu izdomu un bez īpašiem

papildu ieguldījumiem ikvienu atpūtu ikdienā var viegli pārvērst fiziski aktīvā atpūtā. Tā var būt piemērota gan dažādiem pasākumiem skolās un pirmsskolās, gan visai ģimenei – dažādu vecumu bērniem un jauniešiem, vairākām paaudzēm. Ir svarīgi apzināties – regulāras un pietiekamas fiziskās aktivitātes būtiski ietekmē veselību – mazina hronisko slimību riskus, arī depresiju un dusmas, uzlabo prāta spējas," uzsver LSFP prezidents Vladimirs Šteinbergs.

Eiropas Sporta nedēļai paplašinoties (visus tās notikumus meklē: [www.beactive.lv](http://www.beactive.lv)), šogad piedāvājam jaunumu – ģimenēm izstrādātu konceptu ar spēlēm un stafetēm **#BeActive Ģimeņu spēļu** organizēšanai. Pasākums ir arī piemērots bērniem skolās un pirmsskolās kopā ar vecākiem, lai rosinātu sportošanas paradumus un kopābūšanas prieku. Aktivitātes būs iekļaujošas un piemērotas dažādu vecumu un sagatavotības dalībniekiem. Tās iespējams arī plānot, vecāku vietā piesaistot vecāko klašu skolēnus.

**#BeActive Ģimeņu spēļu** koncepts iekļauj spēles un stafetes ar sacensību elementiem, ko iespējams veikt gan telpās, gan ārā. Spēļu noteikumi papildināti arī ar organizatoriskām norādēm, nepieciešamā inventāra sarakstu, ieteikumiem rezultātu uzskaitē un apkopošanai uzvarētāju noteikšanai, lai nodrošinātu pasākuma veiksmīgu norisi.

Kampaņas šī gada moto – pievienojies kustībai! Aicinām skolas, pirmsskolas, ģimenes izmantot šīs vadlīnijas, lai savu atpūtu ikdienā padarītu aktīvu!

## Komandu plānošana

Uzdevumu noteikumi, arī spēlei paredzētais laiks u. tml., var tikt pielāgoti, ņemot vērā pieejamo inventāru, dalībnieku skaitu, norises vietu u. tml. Ieteicamais komandas sastāvs ir četri cilvēki: divi vecāki (vai vecāko klašu skolēni) un divi bērni, tāpēc arī tālāk pie aprakstiem spēļu grafiskajos zīmējumos norādītas četru cilvēku komandas. Taču, ja dalībnieku ir mazāk, komandas var komplektēt atbilstoši dalībnieku skaitam un attiecīgi pielāgot uzdevumus. Ja komandā (ģimenē) ir vairāk dalībnieku, konkrētajā uzdevumā piedalās noteiktais dalībnieku skaits, bet dalībnieki samainās vietām dažādos uzdevumos, nodrošinot visu dalībnieku iesaisti.

**#BeActive Ģimeņu spēles** stafetes var integrēt arī sporta stundas vai treniņa laikā, sadalot skolēnus divās vai vairākās komandās, atkarībā no klases vai grupas lieluma.

## Spēles tiesnesis

Katrā uzdevumā uz vietas atrodas spēles vadītājs jeb tiesnesis (piemēram, skolotājs vai vecākās klases skolēns), kurš iepazīstina ar noteikumiem, rūpīgi seko līdzi uzdevuma izpildei un fiksē rezultātu. Tiesnesim ir tabula jeb protokols (paraugs – pievienots beigās) rezultātu fiksēšanai, ierīce laika ņemšanai, svilpe, pildspalva.

## Rezultātu fiksēšana

Visu uzdevumu izpilde notiek tiesneša vadībā. Katrs uzdevums ir plānots kā sacensība starp divām komandām. Lai noteiktu uzvarētāju, apkopojot komandu rezultātus katrā no uzdevumiem, komandas tiek sarindotas secībā, sākot ar labāko rezultātu. Katrā uzdevumā iegūtie punkti tiek summēti.

## Uzdevumu ilgums. Laiks starp uzdevumiem

Katra uzdevuma kontrollaiks ir noteikts piecas minūtes. Dažus uzdevumus komandas paveiks vienlaikus, dažus uzdevumus – vienu pēc otra. Brīvajā laikā starp uzdevumiem komandas var vērot citu komandu dalību un apspriest komandas taktiku veiksmīgai uzdevuma izpildei.

## Punktu skaitīšana

Katrs uzdevums tiek organizēts kā sacensība starp divām komandām. Atkarībā no atvēlēta laika un komandu skaita, – vienu uzdevumu var atkārtot vairākas reizes. Ja uzdevums tiek atkārtots vairākas reizes, kopvērtējumā tiek ieskaitīts tikai labākais rezultāts. Ļoti svarīgi ievērot, lai komandām ir nodrošināti līdzvērtīgi apstākļi un attiecīgi – iespēja iegūt punktus.

## Uzvarētāja noteikšana

Katra uzdevuma rezultāts tiek fiksēts uz atsevišķas lapas. Uzvar komanda, kura ieguvusi vismazāk punktu.

Ir divu veidu uzdevumi:

1) Lielākajā daļā uzdevumu komandu uzrādītie rezultāti tiek fiksēti, un, apkopojot komandu rezultātus katrā no uzdevumiem, komandas tiek sarindotas secībā, sākot ar labāko rezultātu. Katra komanda konkrētajā uzdevumā iegūst punktu skaitu, kas ir vienāds ar izcīnīto vietu uzdevumā – uzvarētāja komanda iegūst 1 punktu, 2. vietas komanda – 2 punktus utt.

2) Atsevišķos uzdevumos uzvarētāja komanda iegūst vienu mīnuspunktu, kas būs būtisks, ja, apkopojot rezultātus uzvarētāja noteikšanai, kopvērtējumā komandas būs ieguvušas vienādu punktu skaitu. Šajā gadījumā uzdevumos iegūtais mīnuspunkts samazinās iegūto punktu kopskaitu, un uzvarēs komanda, kura ieguvusi mazāk punktu.

Ja tomēr summā komandām ir vienāds punktu skaits, tiek izlozēts uzdevums, kurā komandas sacenšas, lai noteiktu uzvarētāju. Proti, – tas būs kā fināls, kura uzvarētājs uzvar kopumā visās sacensībās.

Stafešu rīkotājs drīkst pielāgot uzvarētāju noteikšanas metodiku pēc saviem ieskatiem, ņemot vērā komandu lielumu, skaitu, izvēlētas stafetes, pieejamo palīgu (tiesnešu) skaitu u. tml.

## Dalībnieku apbalvošana

Ieteicams apbalvot sacensību uzvarētāju, savukārt katrai komandai piešķirt diplomu vai pateicību par dalību.





# Simbolu atšifrējumi



Pirmās komandas dalībnieks



Otrās komandas dalībnieks



Vingrošanas aplis



Vingrošanas aplis ar auklu



Basketbola bumba



Volejbola bumba



Tenisa bumbiņa



Pildbumba



Futbola bumba



Lielie konusi



Mazais konuss



Peldēšanas nūdele



Frisbija šķīvītis



Lielā vingrošanas bumba

ST

Starts

F

Finišs

# 1. Glābējs

## Uzdevums:

visi dalībnieki nostājas pie līnijas ārpus spēles laukuma, katram dalībniekam rokās ir aukla, kuras galā piesiets vingrošanas aplis. Pēc starta signāla, nepārkāpjot līniju, dalībnieki ar auklās iesieto vingrošanas apli palīdzību mēģina "noķert" un pārvilkt pāri līnijai pēc iespējas vairāk bumbu, kas izvietotas spēles laukumā.

## Komandu skaits:

uzdevumu veic divas komandas vienlaikus.

## Svarīgi!

- Uzdevumu vienlaikus veic divas komandas, atrodoties katra sava laukuma galā. Ieteicamais attālums starp komandām ir ne mazāks kā pieci metri.
- Ja spēles laikā bumba pamet spēles laukumu, nevis šķērso līniju vingrošanas aplī, tā netiek ieskaitīta un vairs nepiedalās spēlē.
- Abām komandām jānodrošina vienādi spēles apstākļi, novietojot vienādu bumbu skaitu vienādā attālumā no spēles laukuma viduslīnijas.
- Ieteikums – spēlē izmantot nepāra skaitu bumbu un vienu bumbu novietot spēles laukuma centrā.

- Auklu garumam jābūt tādām, lai būtu iespējams aizsniegt visas laukumā izvietotās bumbas, bet lai ar tām nebūtu iespējams aizsniegt otras komandas dalībniekus.

## Nepieciešamais inventārs:

vingrošanas aplis ar auklu – katram dalībniekam, dažādu izmēru un svaru bumbas (basketbola, volejbola, tenisa u. tml.) Auklas garums – tāds, lai spētu aizsniegt visas izvietotās bumbas.

## Ilgums:

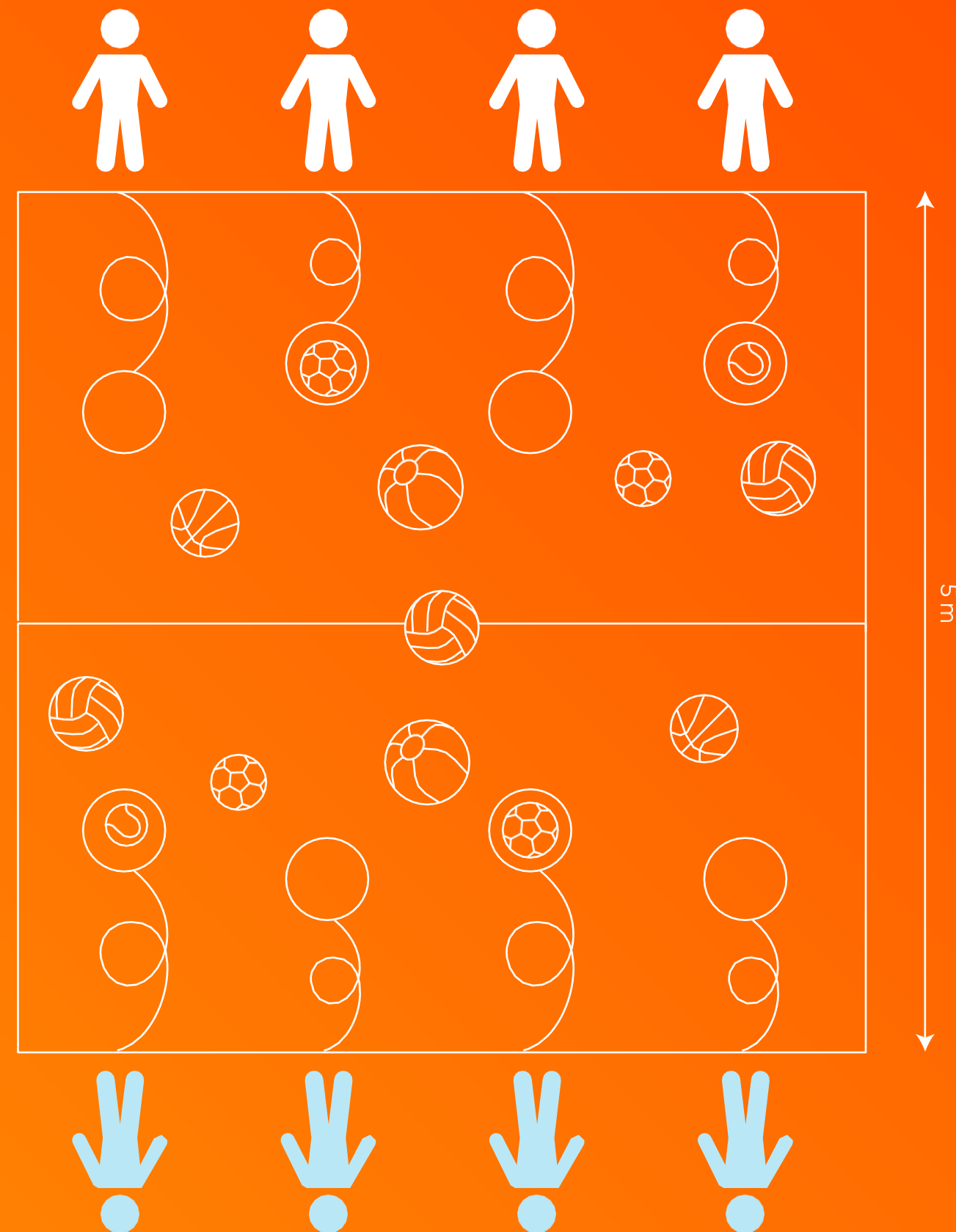
līdz 5 minūtēm vai, – līdz spēles laukumā vairs nav bumbu.

## Rezultāta fiksēšana:

tiek fiksēts katras komandas "noķerto" bumbu skaits un laiks, kad tiek pārtraukta uzdevuma izpilde. Uzdevuma izpilde tiek pārtraukta, kad spēles laukumā vairs nav bumbu vai tiek sasniegts kontrollaiks.

Uzvar komanda, kura "noķer" visvairāk bumbu. Ja "noķerto" bumbu skaits ir vienāds, uzvar komanda, kura uzdevumu izpilda visātrāk.

## Glābējs



## 2. Desas

### Uzdevums:

spēles laukumā izvietoti deviņi vingrošanas aplī (3x3). Katrai komandai pie spēles laukuma ir novietoti pieci konusi. Komandas mēģina izvietot trīs (vienas krāsas) konusus vienā līnijā – vertikāli, horizontāli vai pa diagonāli, vienlaikus mēģinot taktiski apgrūtināt otram komandai sasniegt to pašu mērķi. Pēc signāla katras komandas pirmie dalībnieki vienlaikus dodas izvietot savus konusus kādā no tukšajiem vingrošanas aplī, pēc tam atgriežas startā un nodod stafeti nākamajam (šķērsojot starta līniju). Dalībnieks drīkst novietot konusu tukšajā vingrošanas aplī vai noņemt jebkuru konusu (arī pretinieka) no spēles laukuma. Taču sava gājiena laikā drīkst izdarīt tikai vienu darbību – uzlikt savu vai noņemt pretinieka konusu. Izņemot konusu no vingrošanas aplī, tas jānovieto ārpus spēles laukuma. Ja abi dalībnieki vienlaikus atrodas pie spēles laukuma un vilcinās izdarīt gājieni, gājieni izdara spēlētājs, kurš pirmais pieskrējis pie laukuma.

### Komandu skaits:

uzdevumu veic divas komandas vienlaikus.

### Svarīgi!

- Komandas atrodas katra savā laukuma galā, vienādā attālumā no spēles laukuma.
- Konusu vietā var izmantot, piemēram, auduma lakatus, vestes u. tml.
- Izvietojot vingrošanas aplī, jāievēro attālums, lai, spēles dalībniekiem pārvietojoties, netiktu izjaukts izvietojums.

### Nepieciešamais inventārs:

vingrošanas aplī – 9 gab., divu krāsu konusi – 2 x 5 gab.

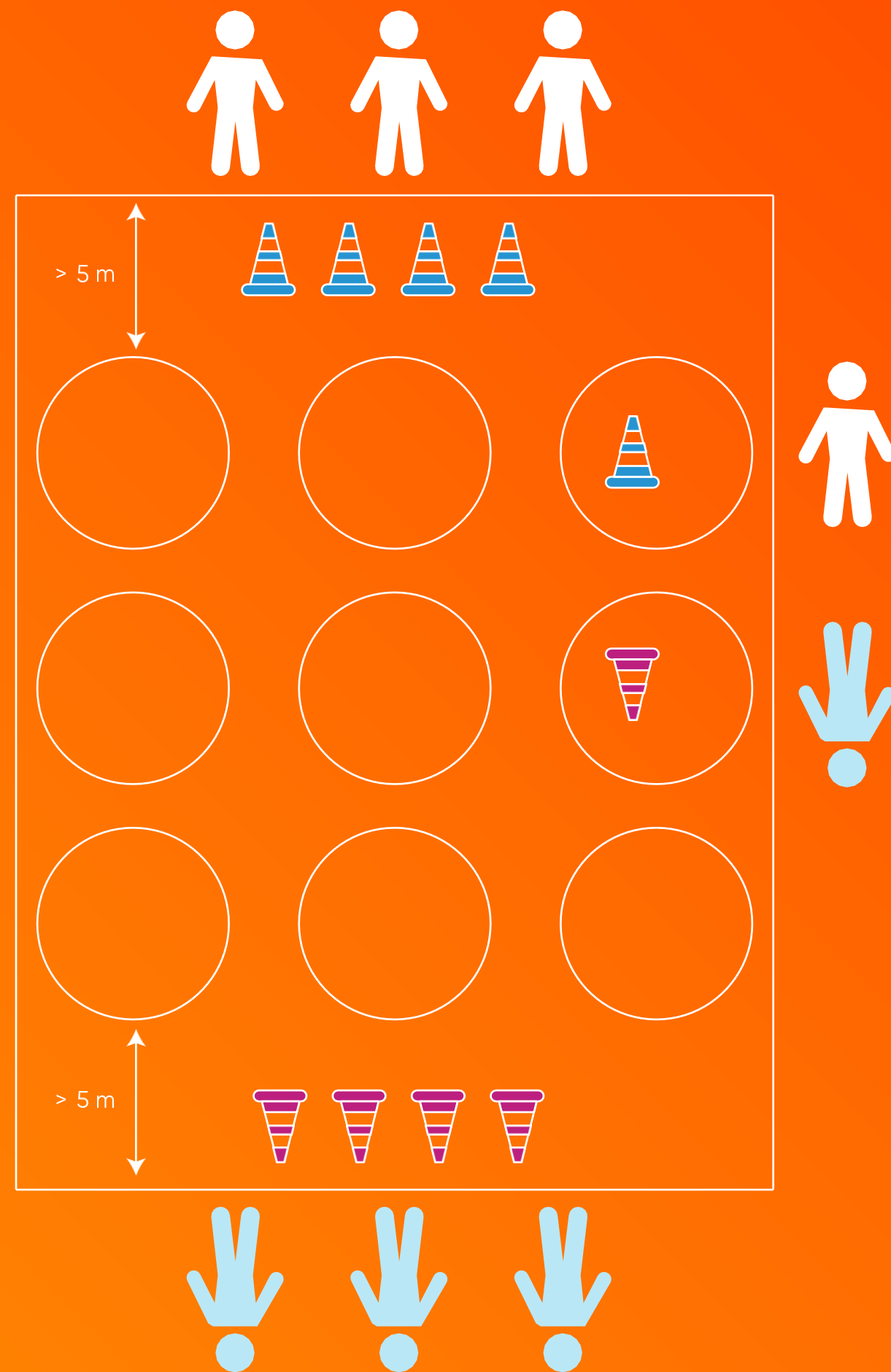
### Ilgums:

līdz 5 minūtēm vai, – līdz komanda salikusi vienā līnijā trīs vienas krāsas konusus.

### Rezultāta fiksēšana:

komanda, kura pirmā saliek vienas krāsas konusus vienā līnijā, saņem vienu mīnuspunktu kopvērtējuma tabulā.

## Desas



## 3. Futbolgolfs

### Uzdevums:

komanda nostājas kolonnā viens aiz otra pie starta līnijas, pirmajam dalībniekam rokās – peldēšanas nūdele. Dalībnieks izdara vienu sitienu pa bumbu ar nūdeli, ar mērķi virzīt bumbu pa norādīto distanci uz vārtiem, pēc tam atgriežas atpakaļ pie starta līnijas un nodod nūdeli nākamajam dalībniekam.

Ja bumba tiek apvadīta konusam pa nepareizo pusi, nākamajam dalībniekiem ar nūdeles palīdzību jāvada bumba atpakaļ pa pareizo pusi (katrs dalībnieks savā piegājienā veic tikai vienu sitienu). Gūstot vārtus, tiek fiksēts laiks.

### Komandu skaits:

uzdevumu var veikt gan komandas pa vienai, gan divas komandas vienlaikus.

### Svarīgi!

- Konusi jāizvieto kolonnā viens aiz otra, norādot bumbas vadīšanas virzienu.
- Elastīgās peldēšanas nūdeles gals jāieloka līdzīgi kā golfa nūjai.
- Katram dalībniekam viena piegājiena laikā ir viens sitiens.

### Nepieciešamais inventārs:

katrai komandai peldēšanas nūdele – 1 gab., futbola bumba – 1 gab., konusi – ne mazāk kā 10 gab., vārti.

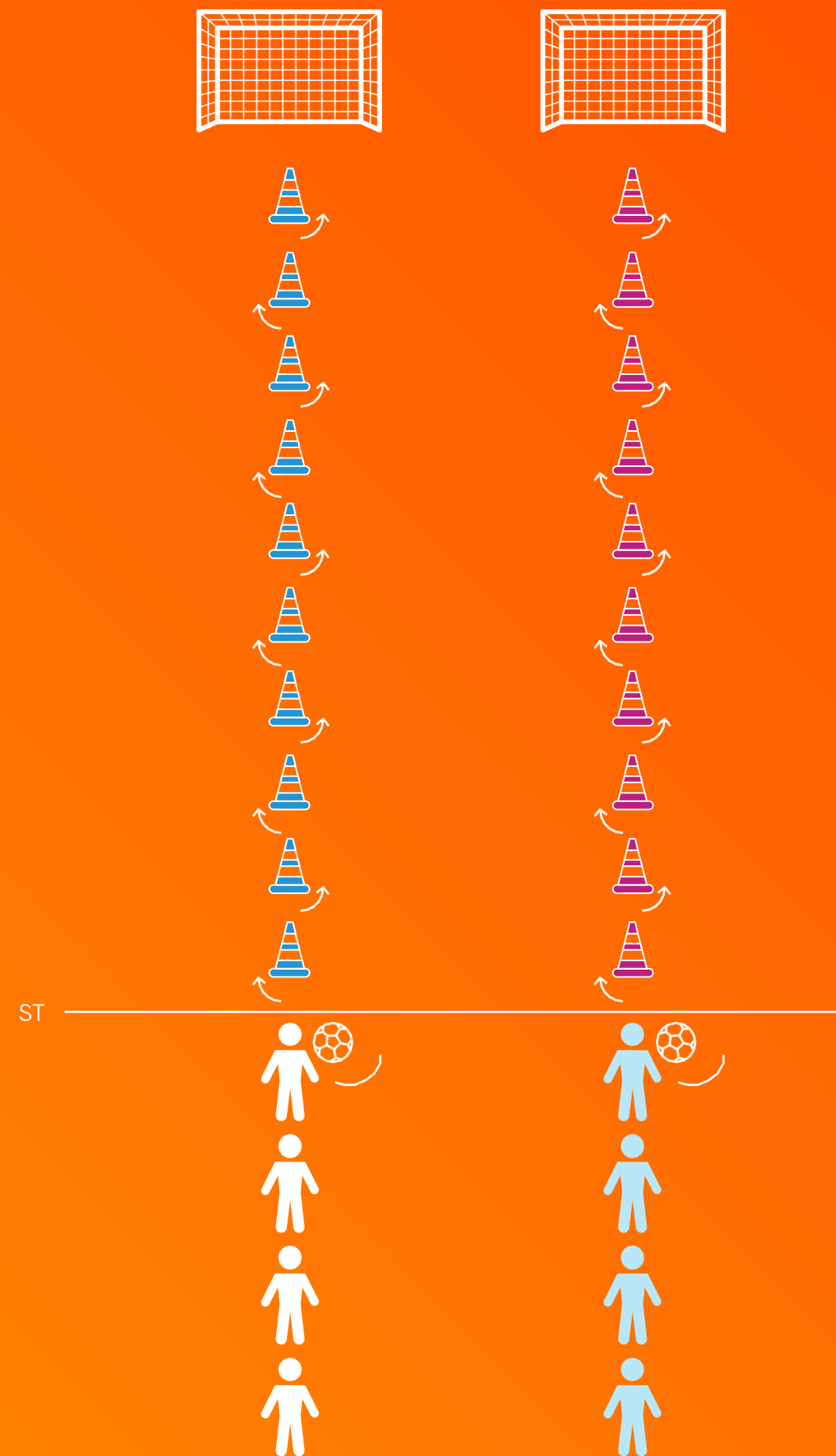
### Ilgums:

līdz 5 minūtēm vai, – līdz komanda iesitusi bumbu vārtos.

### Rezultāta fiksēšana:

tiek fiksēts katras komandas laiks mirklī, kad bumba tika iesista vārtos. Komandas tiek sarindotas, balstoties uz ātrāko laiku.

## Futbolgolfs



## 4. Konusbols

### Uzdevums:

dalībnieki pa vienam nostājas laukumā atzīmētajās vietās pie mazajiem konusiem, katram – pa volejbola bumbai. Pēc starta signāla dalībnieki, metot (vai sperot) volejbola bumbas, cenšas pēc iespējas ātrāk nogāzt laukuma vidū izvietotos lielos konusus (ar tajos ievietotām vertikālām nūjām). Pēc bumbas izmešanas dalībnieks pats dodas tai pakā, atgriežas sākotnējā vietā un atkārtoti metienu vai spērienu.

### Svarīgi!

- Jāievēro, lai konusi ir izvietoti identiski vienādi visām komandām.
- Ieteicamais spēlētāju attālums no lielajiem konusiem – ne mazāks kā 5 metri.
- Lielie konusi jāizvieto ar tādu atstarpi, lai novērstu konusu vienlaikus nogāšanu.
- Jāievēro, lai dalībnieki izmet bumbas no noteiktajām vietām, kas atzīmētas ar mazajiem konusiem.

### Komandu skaits:

uzdevumu var veikt gan komandas pa vienai, gan divas komandas vienlaikus.

### Nepieciešamais inventārs:

katrai komandai lieli konusi ar nūjām – ne mazāk kā 5 gab., mazie konusi un volejbola bumbas – pa vienai katram dalībniekam.

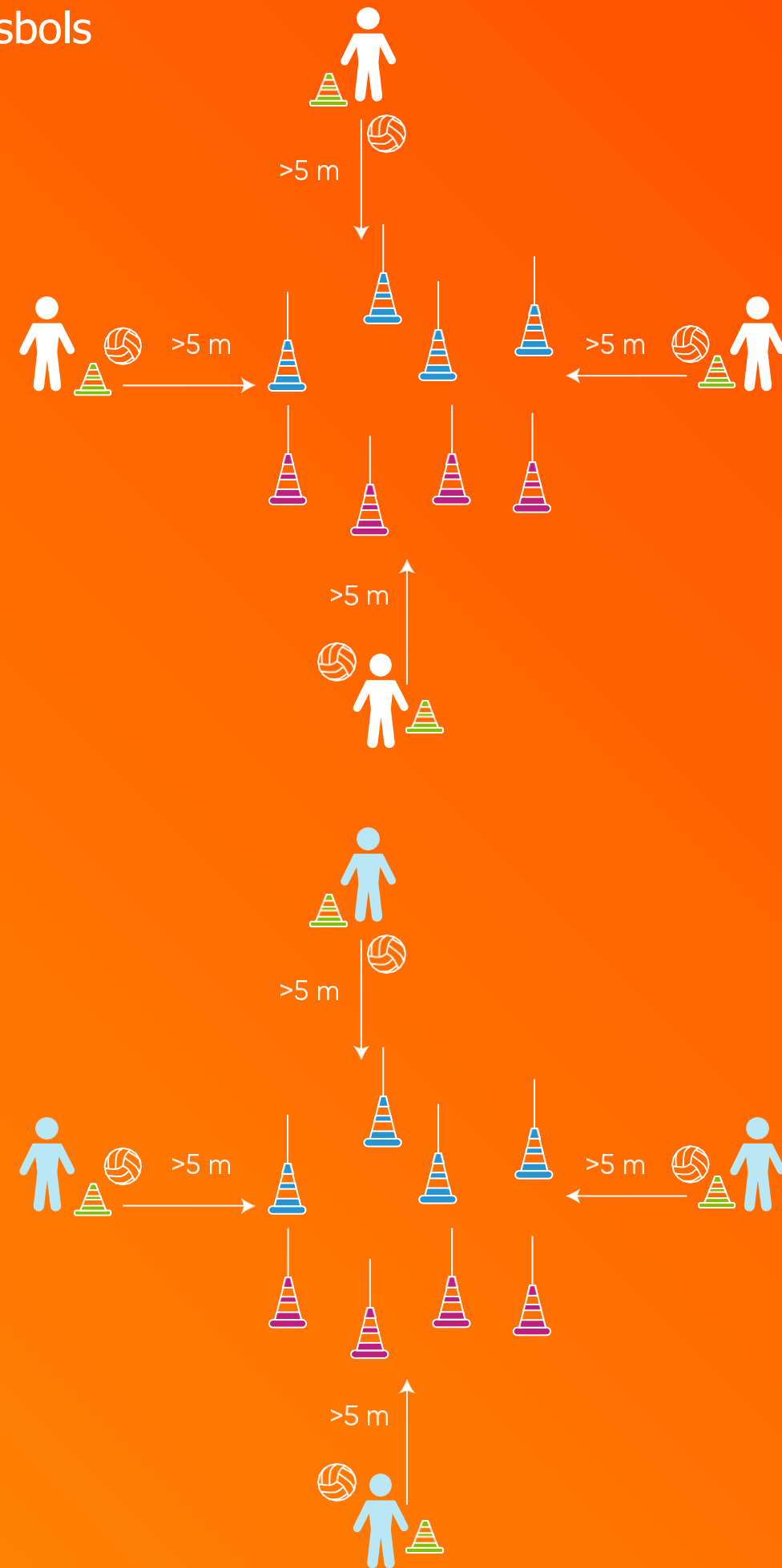
### Ilgums:

līdz 5 minūtēm vai, – līdz komanda nogāzusi visus konusus.

### Rezultāta fiksēšana:

tiek fiksēts laiks, kad komanda nogāž visus konusus. Ja visi konusi kontrollaika ietvaros netiek nogāzti, tiek fiksēts nogāzto konusu skaits. Uzvar komanda, kura nogāž visus konusus ātrākā laikā. Ja kontrollaika ietvaros netiek nogāzti visi konusi, komandai ar lielāko nogāzto konusu skaitu ir priekšrocība attiecībā pret citām komandām.

## Konusbols



## 5. Atmiņas spēle

### Uzdevums:

pēc starta signāla komandas pirmais dalībnieks dodas pie viena no laukumā izvietotajiem frisbija šķīvīšiem, apskata simbolu tā apakšpusē, pēc tam izvēlas citu frisbija šķīvīti un salīdzina simbolus. Ja tie sakrīt, šķīvīšus atstāj atklātus; ja nesakrīt, dalībnieks šķīvīšus apgriež sākuma pozīcijā, atgriežas pie komandas un nodod stafeti nākamajam dalībniekam. Uzdevums ir pēc iespējas īsākā laika posmā atrast pēc iespējas vairāk vienādu simbolu pāru. Komandas dalībnieki var palīdzēt viens otram – no starta līnijas norādīt, kuri frisbija šķīvīši jāapgriež otrādi. Sākumā spēli uz laiku izspēlē viena komanda, pēc tam – otra komanda.

### Komandu skaits:

uzdevumu var veikt gan komandas pa vienai, gan divas komandas vienlaikus.

### Svarīgi!

- Norisi var plānot uz viena laukuma vai paralēli uz diviem. Ja spēle tiek organizēta uz viena spēles laukuma, svarīgi spēt izsekot līdz katras komandas atvērto simbolu skaitam. To var īstenot šādi: pēc katra atvērtā simbolu pāra tas tiek novietots katrai komandai vienā vietā, šādi spēles beigās var saskaitīt atvērto simbolu skaitu.

- Pirms spēles nepieciešams sajaukt frisbija šķīvīšus un izlikt tos zemē ar simboliem uz leju. Spēles laukumu 4x4 var izveidot no 16 frisbija šķīvīšiem, atstājot starp tiem pietiekamu attālumu, lai būtu ērti pieskriet no visām pusēm.
- Spēles laukums jāizvieto ne mazāk kā piecus metrus no dalībniekiem.
- Frisbija šķīvīšu apakšpusē nepieciešams ar marķieri uzzīmēt vai pielīmēt ar līmlenti izprintētus attēlus/simbolus, kopā – astoņus pārus.

### Nepieciešamais inventārs:

katrai komandai frisbija šķīvīši – 16 gab., marķieris vai izdrukāti zīmējumi – 8 pāri, šķēres un līmlente.

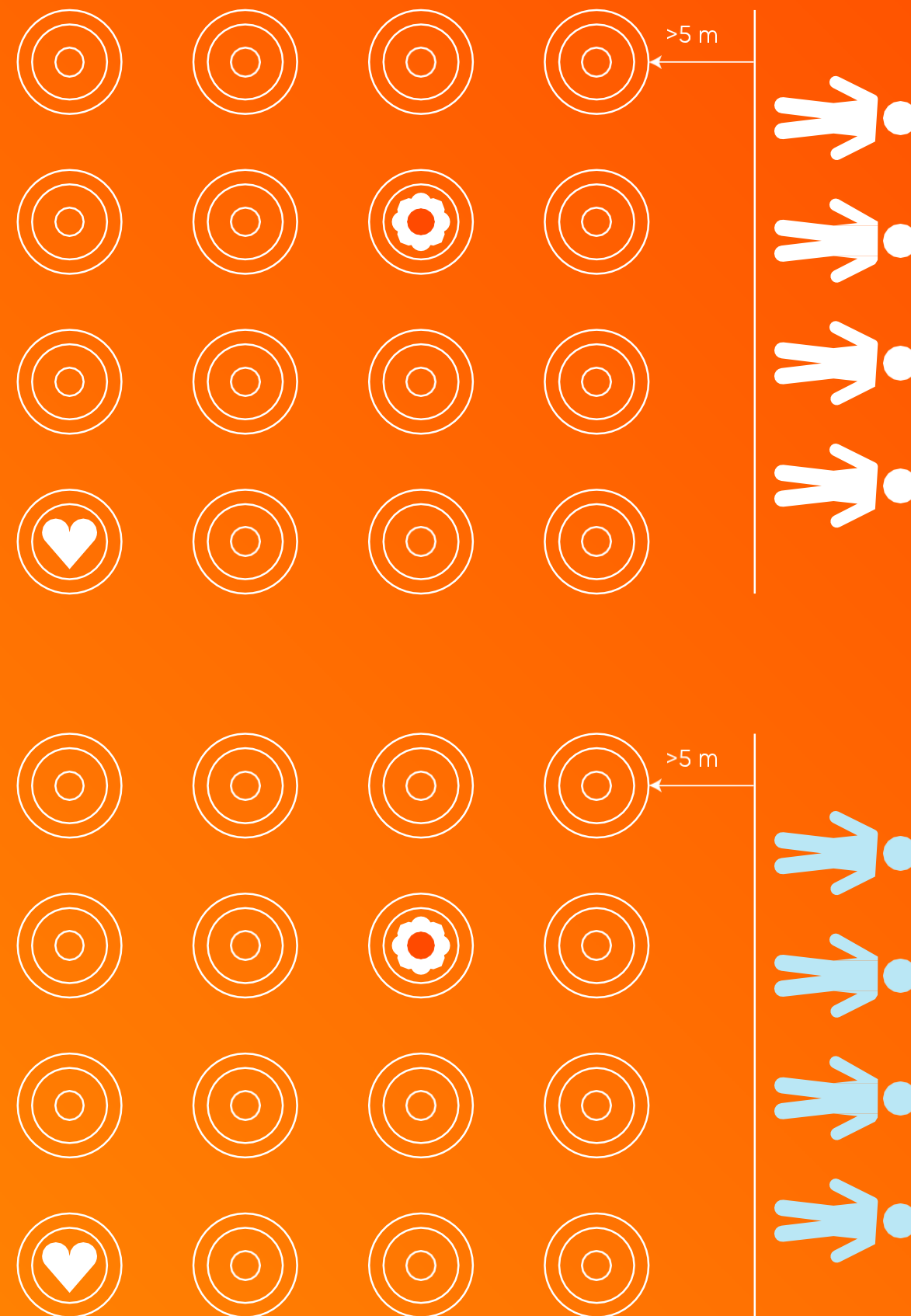
### Ilgums:

līdz 5 minūtēm vai, – līdz komanda atklāj visus astoņus simbolu pārus uz frisbija šķīvīšiem.

### Rezultāta fiksēšana:

tiek fiksēts katras komandas atvērto simbolu pāru skaits un laiks, kad visi simboli tiek atvērti. Ja visi simboli netiek atvērti kontrolaika ietvaros, tad tiek fiksēts kontrolaika atvērto simbolu pāru skaits. Šādā gadījumā komandai ar lielāko atvērto simbolu skaitu ir priekšrocības attiecībā pret citām komandām.

## Atmiņas spēle



## 6. Bumbu grozs

### Uzdevums:

bumbu grozā ievieto 15 dažādu izmēru bumbas, katrai ir piestiprināts attēls. Komandai tiek izsniegta lapa ar pieciem no grozā ievietotajiem attēliem, kuri jāatrod. Tiklīdz attēls ir atrasts, viens no dalībniekiem ar attiecīgo bumbu skrien uz noteikto vietu, kur bumbas jānovieto norādītajā secībā. Tikmēr pārējie dalībnieki turpina meklēt attēlus.

Dalībnieki drīkst novietot bumbas noteiktā secībā tikai pa vienai. Piemēram, ja ir atrastas divas bumbas, dalībnieks nedrīkst skriet ar abām bumbām. Vienā piegājienā drīkst novietot tikai vienu bumbu.

Gadījumā, ja bumbas ir novietotas nepareizi, nākamais dalībnieks var mainīt secību. Ja ir atrastas vairākas bumbas, nākamais komandas dalībnieks skrien tikai tad, kad pirmais ir atgriezies pie komandas.

### Komandu skaits:

uzdevumu var veikt gan komandas pa vienai, gan divas komandas vienlaikus.

### Svarīgi!

- Attēli uz bumbām ir unikāli un neatkārtojas.
- Jānorāda, kādi attēli jāmeklē, taču neminot bumbas veidu.

- Secība, kādā jāsaliek atrastās bumbas, ir norādīta uz A4 formāta lapas, kas novietota noteiktajā vietā laukumā.
- Jāievēro, lai komandām ir identiski nosacījumi attiecībā uz uzdevuma veikšanu.

### Nepieciešamais inventārs:

katrai komandai dažādu izmēru bumbas ar katrai piestiprinātu attēlu – 15 gab., bumbu grozs, A4 formāta lapas, līmlente, šķēres.

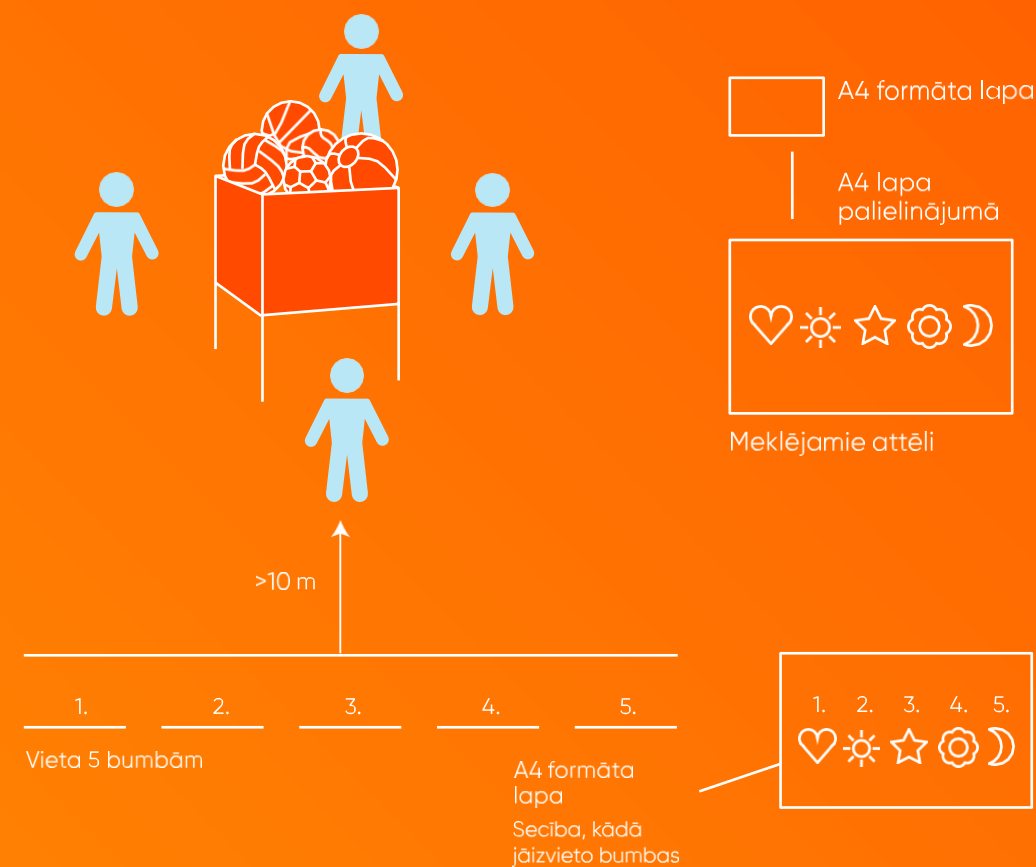
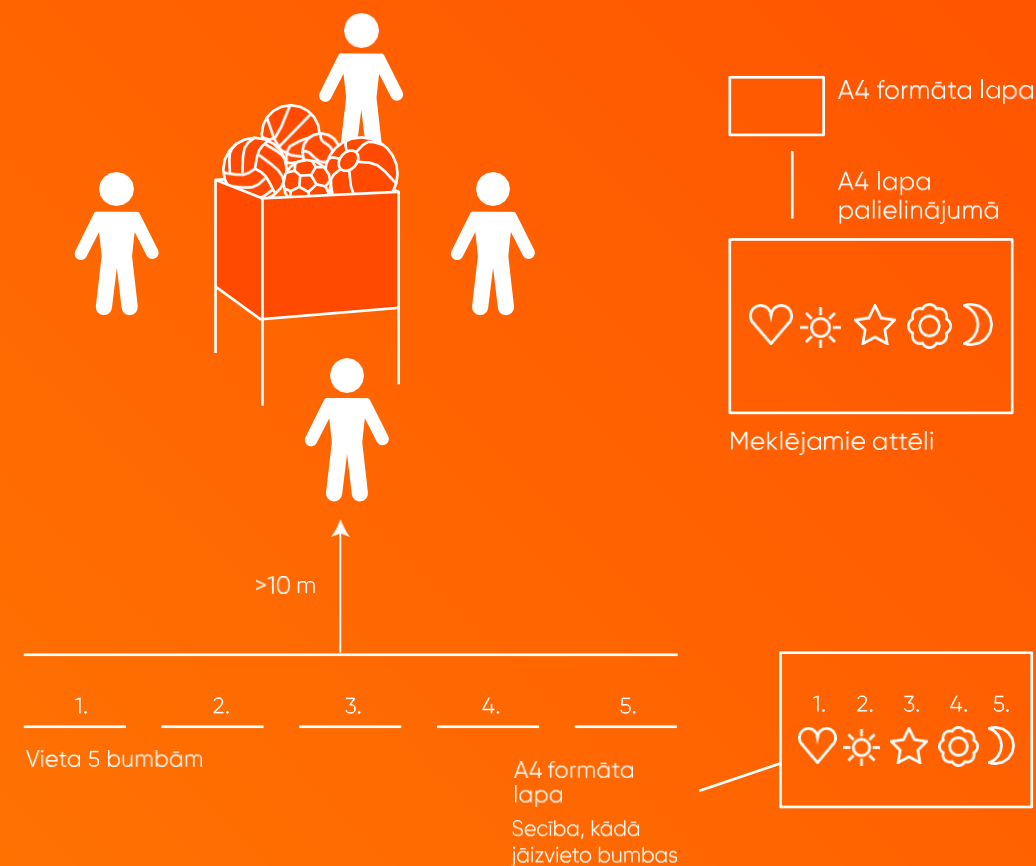
### Ilgums:

līdz 5 minūtēm vai, – līdz komanda ir atradusi piecas bumbas ar norādītajiem attēliem un pareizi novietojusi tās noteiktajā secībā.

### Rezultāta fiksēšana:

Tiek fiksēts laiks, kurā komanda izpilda uzdevumu. Ja kontrollaika ietvaros netiek izpildīts uzdevums, tiek fiksēts pareizi izvietoto bumbu skaits. Šādā gadījumā komandai ar lielāko pareizi novietoto bumbu skaitu ir priekšrocība attiecībā pret citām komandām.

## Bumbu grozs



## 7. Bumbu petanks

### Uzdevums:

divas komandas; katras rīcībā ir identisks bumbu skaits (ieteicams – dažādu izmēru), kas atbilst komandas dalībnieku skaitam. Spēles laukumā piecu līdz astoņu metru attālumā tiek novietota pildbumba. Abu komandu dalībnieki pārmaiņus viens pēc otra, stāvot aiz starta līnijas, met vai ripina bumbu tā, lai tā apstātos pēc iespējas tuvāk pildbumbai.

### Komandu skaits:

uzdevumu veic divas komandas vienlaikus.

### Svarīgi!

- Spēle būs interesantāka, ja komandu rīcībā būs dažādas bumbas, bet, galvenais, – lai abām komandām ir vienādi nosacījumi.
- Dalībniekiem ir atļauts mērķtiecīgi mest pa pretinieka bumbām vai pa pildbumbu, tādējādi panākot labvēlīgāku bumbu novietojumu savai komandai.
- Jārēķinās ar to, ka spēles laikā arī pildbumba var mainīt savu atrašanās vietu (tā var tikt izsista no

sākotnējās atrašanās vietas), taču spēles uzdevums joprojām paliek nemainīgs – aizmest vai aizripināt savu bumbu pēc iespējas tuvāk pildbumbai.

- Katras komandas bumbām jābūt identificējamām, piemēram, pēc krāsas.

### Nepieciešamais inventārs:

dažādu izmēru un svaru bumbas (piemēram, futbola, basketbola, volejbola) – katram dalībniekam pa vienai, pildbumba – 1 gab.

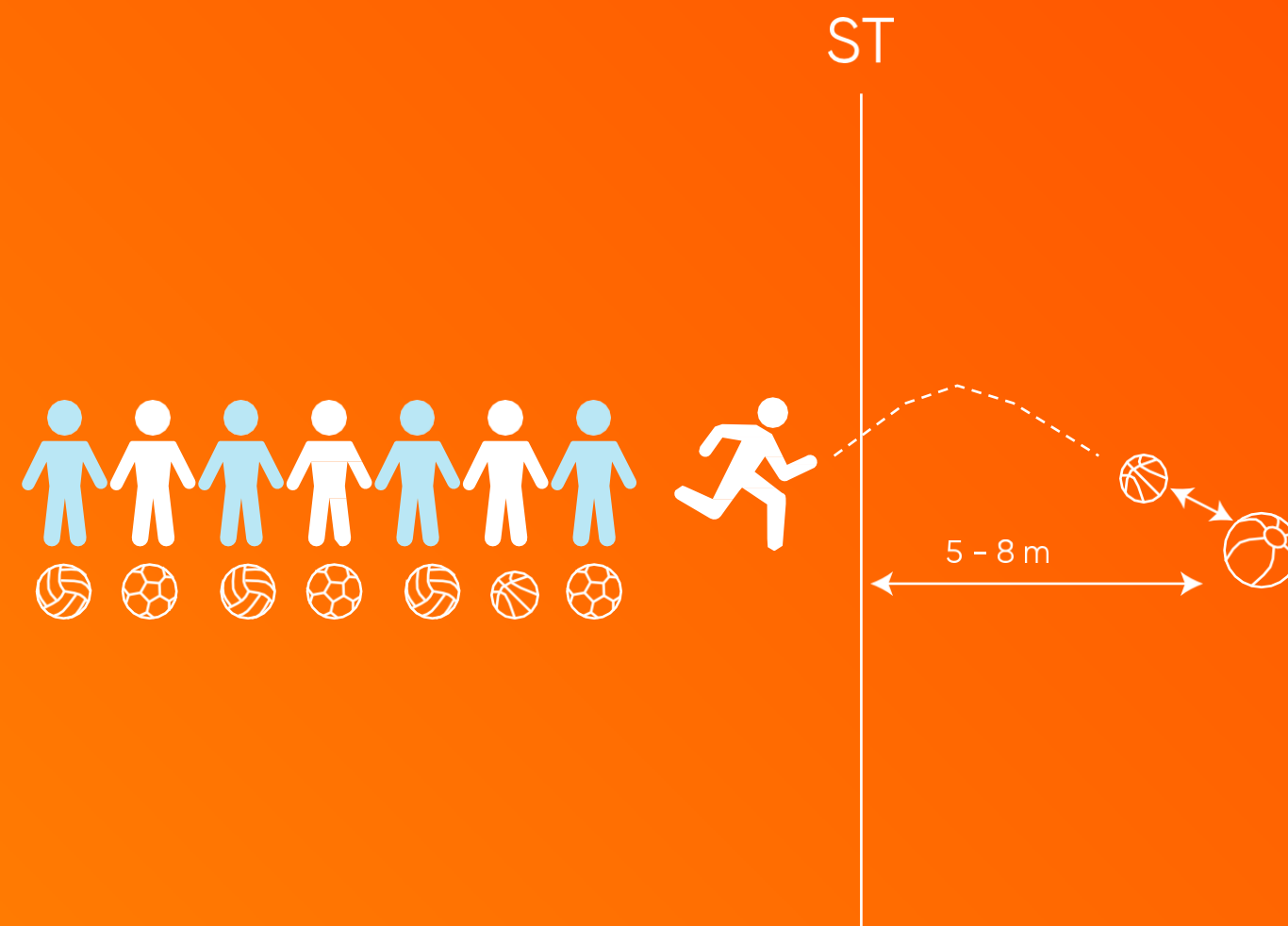
### Ilgums:

līdz 5 minūtēm vai, – līdz tiek izmestas vai aizripinātas visas bumbas.

### Rezultāta fiksēšana:

komanda, kuras bumba spēles beigās atrodas vistuvāk pildbumbai, saņem vienu mīnuspunktu kopvērtējuma tabulā.

## Bumbu petanks



## 8. Šķēršļu josla

### Uzdevums:

pusei komandas dalībnieku pie starta līnijas acis aizklāj ar lakatu. Šie dalībnieki pēc starta signāla, sekojot komandas dalībnieku norādēm, mēģina nonākt finišā, virzoties uz priekšu četrpārus, mēģinot pārvarēt no mazajiem konusiem izveidoto šķēršļu joslu, tos neapgāžot.

Komandas dalībnieki, kuru acis nav aizklātas, dod skaidras norādes, lai nenotiktu dalībnieku sadursme, netiktu apgāzti šķēršļi un lai pēc iespējas ātrāk tiktu sasniegts finišs.

### Komandu skaits:

uzdevumu var veikt gan komandas pa vienai, gan divas komandas vienlaikus.

### Svarīgi!

- Mazo konusu vietā var izmantot jebkādu citu inventāru, ko var viegli apgāzt.
- Mazo konusu izvietojumam katrā zāles pusē jābūt identiskam, lai nodrošinātu vienlīdzīgus apstākļus.

### Nepieciešamais inventārs:

lakati, konusi – ne mazāk kā 10 gab.

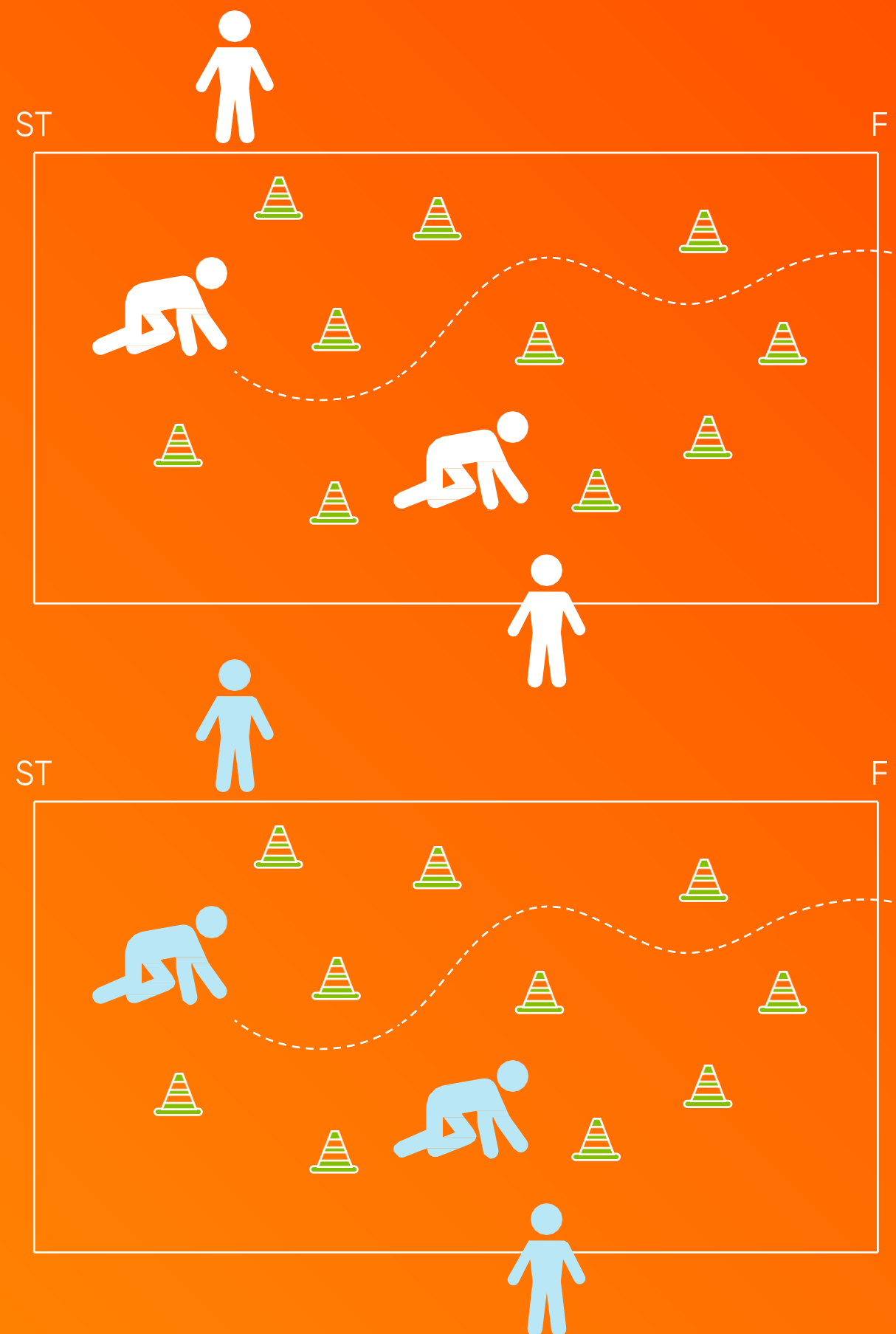
### Ilgums:

līdz 5 minūtēm vai, – līdz komandu dalībnieki ar aizklātām acīm šķērso finiša līniju.

### Rezultāta fiksēšana:

tiek fiksēts apgāzto konusu skaits un uzdevuma izpildes laiks. Uzvar komanda ar vismazāk nogāztajiem konusiem. Ja to skaits ir vienāds, komandai ar ātrāko uzdevuma izpildes laiku ir priekšrocība attiecībā pret citām komandām.

## Šķēršļu josla



## 9. Trāpi mērķī!

### Uzdevums:

dalībnieki no noteikta attāluma mēģina frisbija šķīvīšus trāpīt mērķī. Komandas dalībnieki viens pēc otra izmet vienu vai divus frisbija šķīvīšus. Spēles beigās saskaita, kura komanda sametusi grozā visvairāk šķīvīšu.

### Komandu skaits:

uzdevumu var veikt gan komandas pa vienai, gan divas komandas vienlaikus.

### Svarīgi!

- Mērķis var būt bumbu grozs, kas novietots ne mazāk kā septiņu metru attālumā no komandas.
- Ja ir pietiekams frisbija šķīvīšu skaits divās krāsās, abas komandas uzdevumu veic vienlaikus, metot vienā grozā, kas novietots komandām pa vidu.
- Ja ir pieejami divi grozi, komandas var mest frisbija šķīvīšus katra savā grozā.

- Ja kāda no komandām savu frisbija šķīvīti trāpa pretinieku grozā, to ieskaita pretiniekiem.

### Nepieciešamais inventārs:

katrai komandai frisbija šķīvīši – ieteicams katram dalībniekam ne mazāk kā 2 gab., bumbu grozs.

### Ilgums:

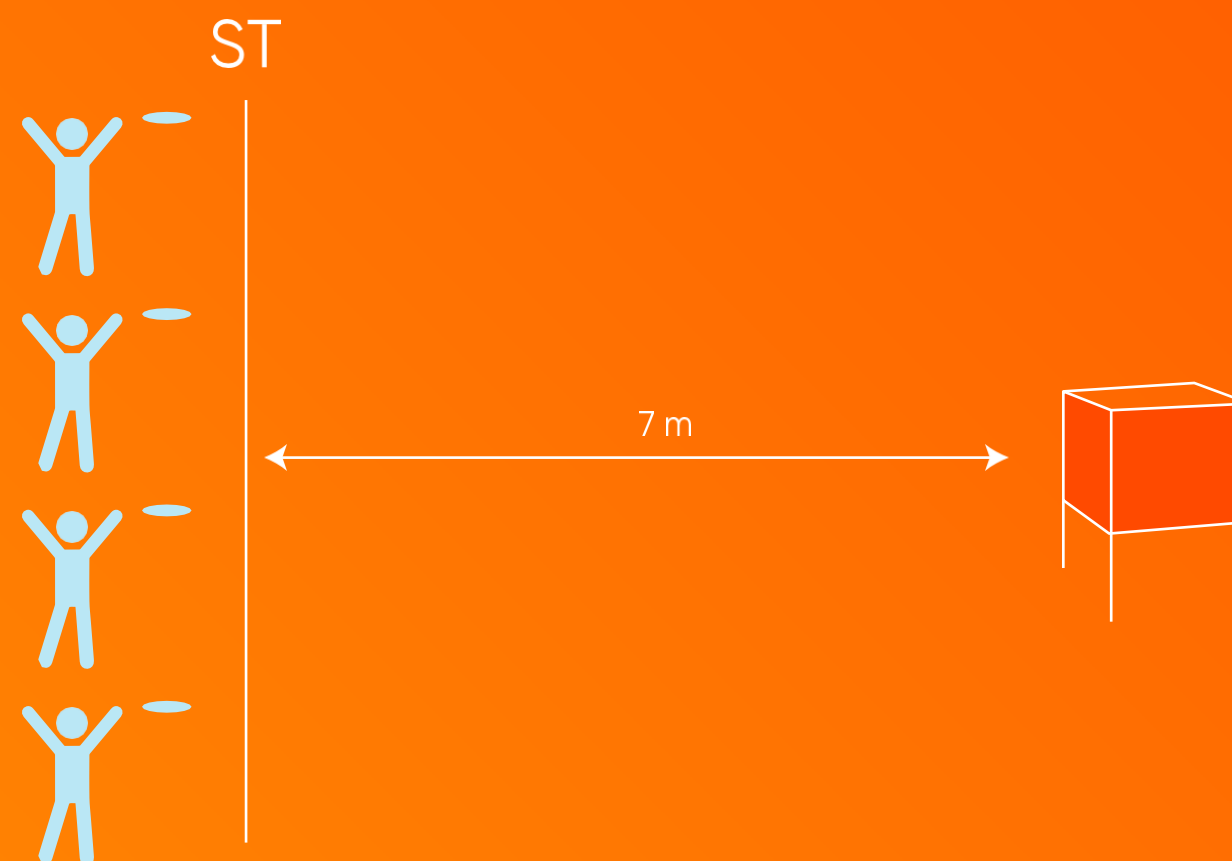
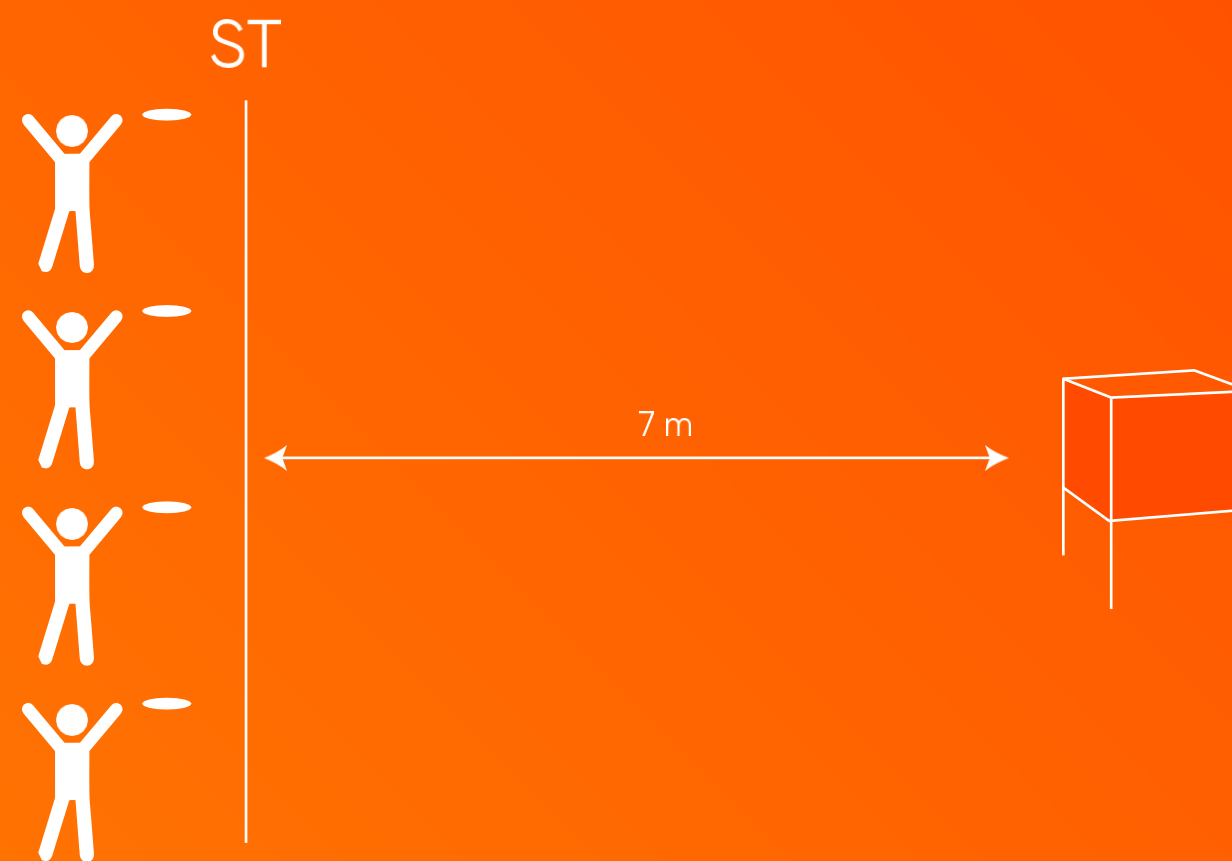
līdz 5 minūtēm vai, – līdz komandas ir izmetušas visus frisbija šķīvīšus.

### Rezultāta fiksēšana:

tiek fiksēts bumbu grozā samesto frisbija šķīvīšu skaits un laiks, kurā tiek izpildīts uzdevums. Ja frisbija šķīvīšu skaits ir vienāds, komandai ar ātrāko uzdevuma izpildes laiku ir priekšrocība attiecībā pret citām komandām.



## Trāpi mērķī!



## 10. Saderam!

### Uzdevums:

dalībnieki pa vienam mēģina iesist bumbu tukšos vārtos no iespējami tālākas distances, izvēloties vietu, no kuras vēlas izdarīt sitienu pa vārtiem. Abu komandu dalībnieki nostājas vietā, no kuras tiks izdarīti sitieni. Kad dalībnieki ir nostājušies izvēlētajās vietās, viņiem tiek dota iespēja vienu reizi mainīt atrašanās vietu, sākot no komandas dalībnieka, kurš atrodas vistuvāk vārtiem. Kad tas ir izdarīts, katrs dalībnieks izdara vienu sitienu pa vārtiem, sākot no dalībnieka, kurš ir vistuvāk vārtiem.

### Komandu skaits:

uzdevumu veic divas komandas vienlaikus.

### Nepieciešamais inventārs:

futbola bumba – 1 gab., vārti (futbola, florbola u. tml.) – 1 gab.

### Ilgums:

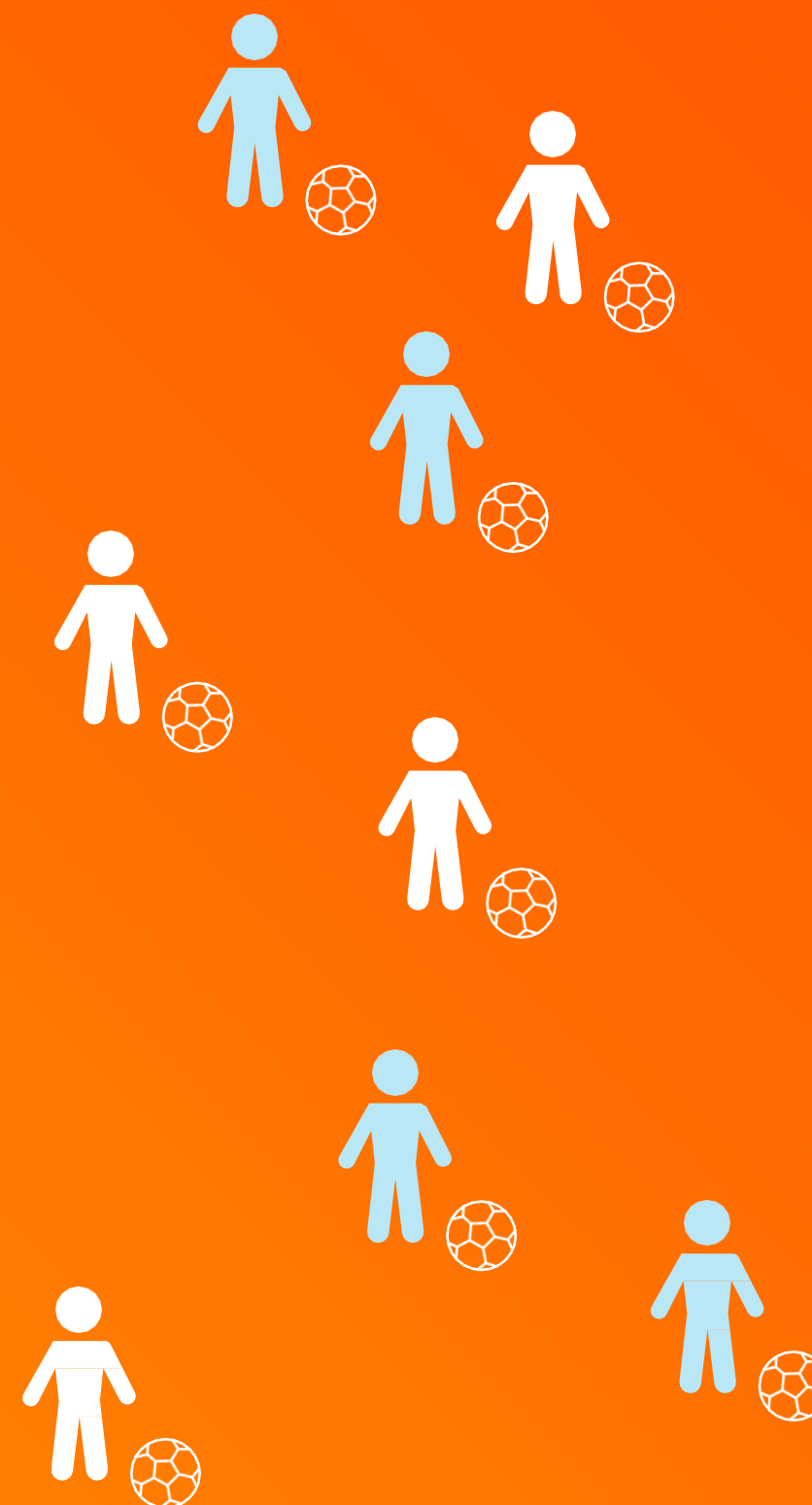
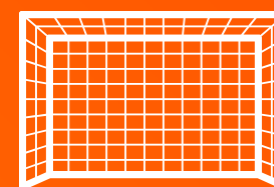
līdz visi dalībnieki ir izdarījuši pa sitienu.

### Rezultāta fiksēšana:

komanda, kuras spēlētājs iesit bumbu vārtos no tālākās distances, saņem vienu mīnuspunktu kopvērtējuma tabulā.



## Saderam!



# 11. Nūdeļšķēps

## Uzdevums:

dalībnieki pa vienam no trīs metru attāluma mēģina iemest peldēšanas nūdeli futbola vārtos vertikāli iestiprinātā vingrošanas aplī. Katrs komandas dalībnieks izmet vienu reizi.

## Svarīgi!

Vēlams, lai katram dalībniekam būtu sava peldēšanas nūdele, taču, ja resursi ir ierobežoti, komandas dalībnieki izmet tik daudz peldēšanas nūdeļu, cik to ir pieejams, aizskrien tām pakaļ un turpina mest.

## Komandu skaits:

uzdevumu veic komandas pa vienai.

## Nepieciešamais inventārs:

peldēšanas nūdeles, vingrošanas aplis, auklas, futbola vārti.

## Ilgums:

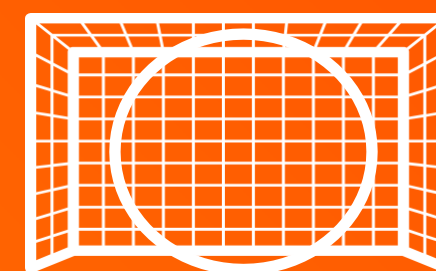
līdz 5 minūtēm vai, – līdz katrs dalībnieks veicis metienu.

## Rezultāta fiksēšana:

tiek fiksēts trāpīto peldēšanas nūdeļu skaits un uzdevuma izpildes laiks. Ja trāpīto nūdeļu skaits ir vienāds, komandai ar ātrāko uzdevuma izpildes laiku ir priekšrocība attiecībā pret citām komandām.



## Nūdeļšķēps



Vārtos iesiets vingrošanas aplis



3 m



## 12. Bumbubols

### Uzdevums:

katra komanda nostājas pie starta līnijas savā laukuma pusē. Laukuma centrā novietota lielā vingrošanas bumba. Katram dalībniekam tiek iedotas divas tenisa bumbiņas. Pēc starta signāla dalībnieki, metot ar tenisa bumbiņām pa vingrošanas bumbu, mēģina to pārvietot, lai tā šķērsotu laukuma gala līniju – pretinieka laukuma pusē (ārpus laukuma).

Tenisa bumbiņas, kas atrodas laukumā, kā arī lielo vingrošanas bumbu nav atļauts aizņemt. Savukārt tenisa bumbiņas, kas atrodas aiz konusiem (ārpus laukuma), var ņemt rokās un mest atkārtoti. Uz laukuma viduslīnijas ieteicams novietot konusus, lai vieglāk noteiktu laukuma robežu.

### Komandu skaits:

uzdevumu veic divas komandas vienlaikus.

### Nepieciešamais inventārs:

lielā vingrošanas bumba – 1 gab., tenisa bumbiņas – 2 gab. katram dalībniekam, konusi – 1 gab. katram dalībniekam.

### Ilgums:

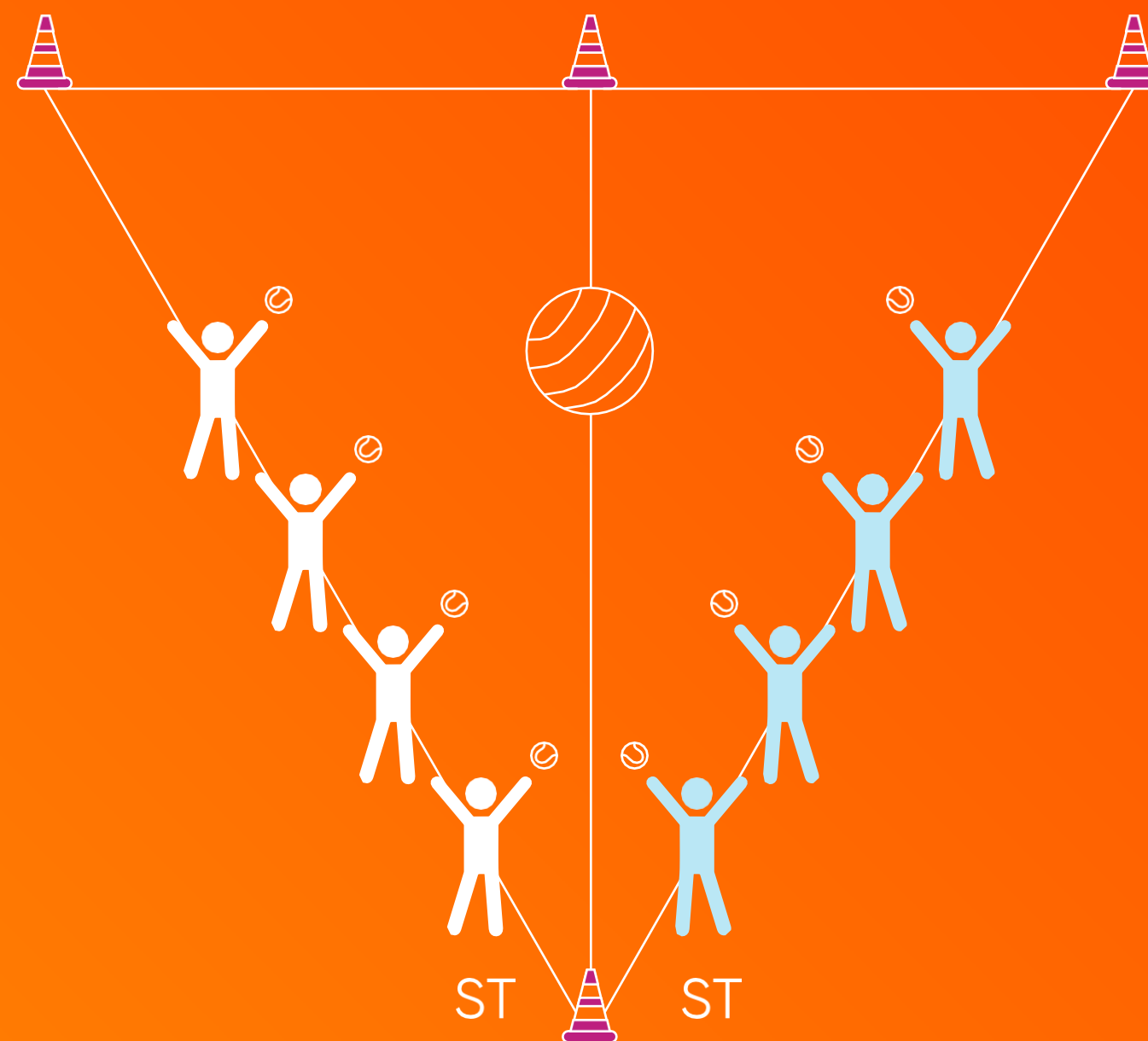
līdz 5 minūtēm vai, – līdz vingrošanas bumba šķērsos kādas komandas konusu līniju.

### Rezultāta fiksēšana:

komanda, kura panāk vingrošanas bumbas atrašanos aiz gala līnijas pretinieku komandas pusē, saņem vienu mīnuspunktu kopvērtējuma tabulā.



## Bumbubols



# Piemērs rezultātu fiksēšanai

Komanda	Glābējs	Rezultāts	Punkti	Atmiņas spēle	Rezultāts	Punkti	Desas	Bumbubols	Punkti	Punkti kopā	Vieta
Nr.1	3:15	5	1	4:15	5	2	-1	4:12	1	3	1.
Nr.2	3:20	5	3	4:30	4	3		4:13	2	8	3.
Nr.3	3:17	4	2	3:12	5	1		4:18	3	6	2.
Nr.4	4:23	1	4	3:12	2	4	-1	4:55	4	11	4.

