***Nolikums***

**Telpu sporta spēļu pēcpusdienai**

***Sacensību mērķis: veselīga dzīvesveida un galda spēļu popularizēšana.***

Sacensību norises laiks: **13.04.2019 plkst. 13:00**

Sacensību dalībnieki: Bebru pagasta jaunieši un ciemiņi

Sacensību programma:

1. **Novuss** (>= 8. klase- līdz 2 uzvarētiem setiem, <= 7. klase- 1 sets, 3 minūšu spēle, galda puses izlozē).
2. **Šautriņas (dārts)-** (5 izmēģinājuma metieni, 5 ieskaites metieni).
3. **Dambrete** (līdz 2 uzvarētiem setiem).
4. **Spēka vingrinājumi ar hantelēm** (Sēdus, vecuma grupai atbilstoša smaguma hanteles celšana ar bicepsu- noskaidro lielāko abu roku summu).

**Sacensības norisinās divās vecuma grupās:**   
1) līdz 7. klasei;  
2) no 8. klases un uz augšu.

Meitenes un zēnus vērtē kopā*.*

*\*Dalībnieku trūkuma dēļ grupas var būt apvienotas.*

**Vērtēšana***: Uzvarētājus nosaka katrā spēlē/disciplīnā atsevišķi.*