

# Lāčplēša dienai veltīto militarizēto sporta spēļu

## „Spēks un daile” sacensību

### nolikums

#### MĒRĶI

1. Veicināt fizisko aktivitāti jauniešu vidū.
2. Popularizēt LR Zemessardzi.
3. Veicināt jauniešu interesi par militāro aktivitāšu iespējām Latvijā.
4. Noskaidrot spēcīgākās komandas piecos Kurzemes novados (Kuldīgas, Saldus, Alsungas, Brocēnu un Skrundas).

#### ORGANIZATORI

Zemessardzes 45. nodrošinājuma bataljona profesionālā dienesta karavīri un zemessargi sadarbībā ar Kuldīgas novada Bērnu un jauniešu centra Jauniešu domi.

#### DALĪBNIEKI

Kuldīgas, Saldus, Alsungas, Brocēnu un Skrundas novada izglītības iestāžu **10.-12. klašu skolēni**.

**2-3 komandas no izglītības iestādes. Komandā 4 dalībnieki (2 zēni un 2 meitenes).**

#### VIETA UN LAIKS

**2013. gada 13. novembrī Kuldīgas vieglatlētikas manēžā** (Dzirnavu ielā 13) no plkst. 13:00 līdz 17:30. **Komandu reģistrēšana sacensību dienā līdz plkst. 12:50.**

#### NORISE

|              |                                                                       |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 12:30- 12:50 | Komandu ierašanās un reģistrācija                                     |
| 13:00-13:10  | Atklāšana, iepazīstināšana ar pasākumu norisi, veicamajiem uzdevumiem |
| 13:10-14:00  | Komandu mājasdarbi (2-3 min)                                          |
| 14:00-16:30  | Sacensības                                                            |
| 16:30- 17:00 | Rezultātu apkopošana                                                  |
| 17:00- 17:30 | Apbalvošana, noslēgums                                                |

#### VĒRTĒŠANA

**Uzvarētāji tiek noskaidroti pēc labākajiem distanču laikiem un iegūtajiem rezultātiem.** Pēc katras disciplīnas komandai tiek piešķirta vieta, kas atbilst punktu skaitam, kuru beigās saskaitot, iegūst rezultātu. Komanda, kura iegūst vismazāk punktus, ir uzvarētāja.

Komandu **mājasdarbs OBLIGĀTS**, bet tas netiek skaitīts kopvērtējumā (interesantākajiem, atraktīvākajiem- balvas).

#### MĀJASDARBS

Iestudēt **interesantu un smieklīgu situāciju** (2-3 min) par pašu izvēlētu tēmu. Situācijā **neatrainot ierindas skati.**

#### PIETEIKŠANĀS

**Pieteikt dalību līdz 7. novembrim**, sūtot pieteikumu brīvā formā uz e-pastu kuldigasjd@inbox.lv. Pieteikumu var arī iesniegt Kuldīgas novada Bērnu un jauniešu centrā (1905. gada iela 10, Kuldīga). **Aizpildītu un parakstītu pieteikumu (skat. pēdējo lapu) iesniegt sacensību dienā reģistratūrā.**

# Sacensību disciplīnu izpildes noteikumi

Sacensības ir sadalītas četrās daļās. **Komandai, lai pretendētu uz uzvaru, ir jāpiedalās visās četrās daļās:**

- 1) militārā stafete lauka apstākļos,
- 2) militārā stafete manēžā,
- 3) medicīniskās zināšanas „Raibais plāksteris” (manēžā)
- 4) teorētiski jautājumi „Vēsture un šodiena” (manēžā).

## 1. Militārā stafete lauka apstākļos

| Nr.p.k | Posms                  | Dalībnieku skaits | Piezīmes                                                                                                                                                                                | Vērtējums          |
|--------|------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1.     | Automašīnas stumšana   | 4                 | Komanda stumj 100 metrus militāra tipa automašīnu.                                                                                                                                      | Tiek uzņemts laiks |
| 2.     | Purva pārvarēšana      | 4                 | Tiek pārvarēts improvizēts purvs. Automašīnu riepas viena pie otras tiks novietotas trasē.                                                                                              |                    |
| 3.     | Granātas mešana mērķī  | 4                 | Laukumā ir četri mērķi 10 metru attālumā vienā rindā, kuri jāsatric ar precīzu granātas metienu katrā, katram dalībniekam būs 4 granātas. Nesatriektais mērķis- 10 sekundes soda laiks. |                    |
| 4.     | Ievainotā pārvietošana | 4                 | Tiek pārnesta ievainotā uz nestuvēm no kaujas pozīcijām pie mediķiem.                                                                                                                   |                    |

- **Komandas startē lauka apavos, bruņu kiverē un papildus 10 kg smagās mugursomās (to nodrošina Zemessardze) !!!**
- **Komandu dalībnieki iepriekš ir apģērbusies piemēroti laikapstākļiem laukā!!!**

## 2. Militārā stafete manēžā

| Nr.p.k | Posms                          | Dalībnieku skaits | Piezīmes                                                                                                                                                           | Vērtējums          |
|--------|--------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1.     | Munīcijas kastu pārvietošana   | 4                 | Komanda no munīcijas apgādes punkta piegādā patronas kaujas pozīcijām                                                                                              | Tiek uzņemts laiks |
| 2.     | Līdzsvara baļķa šķērsošana.    | 4                 | Baļķis atrodas 0,5 metra augstumā no zemes                                                                                                                         |                    |
| 3.     | Tuneļa pārvarešana             | 4                 | Tunelis ir 6 metrus gara plastmasas caurule. Tās diametrs ir no 0.6 – 1 metram                                                                                     |                    |
| 4.     | Šaušana ar pneimatisko šauteni | 4                 | 10 m attālumā atrodas mērķu grupa, katram dalībniekam jānotric pēc iespējas vairāk mērķi ar saņemtām 3 patronām, dalībniekam par nesatriekto mērķi-10 sekunžu sods |                    |
| 5.     | Rāpšanās virvē                 | 1                 | Pēdējais komandas dalībnieks uzrāpjas virvē                                                                                                                        |                    |
| 6.     | Pārsteigums                    | 4                 | Pārsteigums                                                                                                                                                        |                    |

- Komandas startē **sporta apavos**, sporta tērpos, **ko lieto tikai iekšelpās!!!**

### 3. Zināšanas medicīnā „Raibais plāksteris”

Komandā 4 dalībnieki. Tiek pārbaudītas dalībnieku **teorētiskās un praktiskās zināšanas medicīnas jautājumos.**

Komanda izvelk teorētisko jautājumu, 1 minūti apdomā un mutiski atbild. Atbilde tiek novērtēta desmit baļļu sistēmā.

Komanda izvelk praktisko jautājumu, 1 minūti apdomā un veic uzdevumu. Atbilde tiek novērtēta desmit baļļu sistēmā. Iegūtos novērtējumus skaita kopā iegūstot komandas rezultātu.

Medicīniskos materiālus un „ievainoto” nodrošina organizatori. Pārbaudāmos jautājumus skatīt tālāk.

- Komandas startē **sporta apavos**, sporta tērpos, **ko lieto tikai iekšelpās!!!**

#### Teorētiskie jautājumi „Raibajam plāksterim”

1. Kas ir šoks? Kādus šokus zini? Kas izraisa? Kādas pazīmes? Ko darīt?
2. Palīdzība ģīboņa gadījumā.
3. Atdzišana.
4. Pārkaršana.
5. Apdegumi, pirmā palīdzība.
6. Saindēšanās (alkohols, sēnes, bojāti produkti).
7. Slīkšana. Kā atbrīvoties no slīkstošā cilvēka, ja tas tevi saķēris?
8. Epilepsija.
9. Aizrīšanās (Heimliha paņēmieni).
10. Brūces, asiņošanas veidi.
11. Iedūries svešķermenis cilvēkā.
12. Kaulu lūzumi, mežģījumi, pirmā palīdzība.
13. Acs trauma.
14. Elektrotrauma.
15. Dzīvnieku kodumi (suņi, ērces, bites, čūskas).
16. Nosacījumi izņemot piesūkušos ērci. Ar ko tā apdraud cilvēku?
17. Atdzīvināšanas ABC shēma.

#### Praktiskie jautājumi „Raibajam plāksterim”

1. Kaulu lūzumu imobilizācija (apakšstilbs, apakšdelms)
2. Sniegt pirmo palīdzību mugurkaula traumas gadījumā (cietās nestuves, apkakle)
3. Traumētas acs pārsiešana, cilvēka transportēšana.
4. Asiņojošas brūces pārsiešana, asiņošanas apturēšana.
5. Pārsiet asiņojošu galvu.
6. Pārsiet, sniegt pirmo palīdzību cilvēkam ar amputētu pirkstu rokai.
7. Spiedoša pārsēja uzlikšana asiņojošai brūcei.
8. Cauršauta krūšu kurvja pārsiešana.
9. Nolikt cilvēku stabilā sāngulā. Nodemonstrēt Heimliha paņēmieni.
10. Pārsiet asiņojošu brūci, kurā atrodas stikla lauska.
11. Atdzīvināšanas ABS shēma pie manekena (Anniņa).

## 4. Vēsture un šodiena

Komandā 4 dalībnieki. Tiek pārbaudītas **dalībnieku zināšanas vēsturē** par Latvijas Brīvības cīņām, Lāčplēša dienu, kā arī Latvijas Nacionālajiem bruņotajiem spēkiem un Zemessardzes šodien (1991.-2013.gads). Komanda rakstiski atbild uz jautājumu kopumu noteiktā laika posmā. Pareizās atbildes veido komandas rezultātu. Jautājumu skaits un atvēlētais laiks tiks paziņots sacensību dienā.

Atbildes uz iespējamiem jautājumiem par Brīvības cīņām, Lāčplēša dienu rodamas vispārēji iegūstamā informācijā skolā, grāmatās, presē, internetā, bet, lai spētu atbildēt uz jautājumiem par Latvijas armiju un Zemessardzi, ir jāiepazīstas ar sekojošām mājās lapām: **www.zs.mil.lv**, **www.mil.lv**. Jāpievērš uzmanība arī šo mājas lapu saitēm.

- Komandas startē **sporta apavos**, sporta tērpos, **ko lieto tikai iekšelpās!!!**

**ĪPAŠIE NOSACĪJUMI** – apavi un apģērbs atbilstošs laika apstākļiem, lai bez ierobežojumiem varētu piedalīties militarizēto sporta spēļu sacensībās.

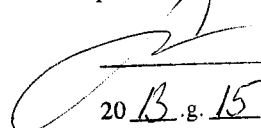
**SKATĪTĀJI** – komandu līdzjutēji aicināti skatīties sacensības. Rezultātu apkopošanas laikā līdzjutējiem būs iespēja vērot interesantus priekšnesumus, kā arī piedalīties Zemessardzes pārstāvju organizētā uzdevumā un iegūt balvu.

**Pasākuma dalībnieki un apmeklētāji pasākuma laikā tiks filmēti un fotografēti. Iegūtais materiāls tiks izmantots publicēšanai** interneta resursos, medijos, kā arī turpmākā darbā ar jaunatni (piemēram, plakātu veidošanai u.tml.).

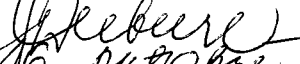
**Neskaidrību gadījumā sazināties** ar Kuldīgas novada Bērnu un jauniešu centra metodiķi Kristīni Bikovu – kristinebikova@inbox.lv, tālrunis 22102125

SASKAŅOTS:

Kuldīgas novada pašvaldības  
Izglītības un sporta  
pārvaldes speciāliste

  
L. Mačtama  
20 13. g. 15. oktobrī

Kuldīgas novada pašvaldība  
Izglītības un sporta pārvaldes  
vadītāja

S. Dubure   
20 13. g. 16. oktobrī