

## “SSC dzimšanas dienas izaicinājums 2025” uzdevumi

### 1. Olimpiskie riņķi

Dodies uz Jelgavas Centra pamatskolas, Jelgavas Tehnoloģiju vidusskolas, Jelgavas 4. sākumskolas, Zemgales Olimpiskā centra un Jelgavas sporta halles stadionu un katrā stadionā noskrien/noej vienu apli.

*Ieskaitei: fotoliecības par paveikto.*

### 2. Vēsture

Atrodi un nofotografējies pie kāda objekta, kura nosaukumā ir Jelgavas senais nosaukums “Mītava”.

*Ieskaitei: foto.*

### 3. Vektors

Izvēlies starta punktu un dodies jebkurā virzienā 2,4 kilometru attālumā, nogriežoties ievērojot konsekvenci un dodoties tikai pa labi vai tikai pa kreisi.

*Ieskaitei: distances fotoliecība.*

### 4. Topogrāfija

Atrodi sešas ielas, kuru nosaukumi sākas ar taviem iniciāļiem. Kombinācijas var būt dažādas, bet vismaz vienai ielai jāsākas uz katra vārda pirmā burtā un vismaz vienai – uz katra uzvārda pirmā burtā.

*Ieskaitei: foto ar ielu nosaukumiem un norādīts dalībnieka pilns vārds un uzvārds.*

### 5. Summa

Veic sešas distances, kuru kopējais garums ir 24 kilometri.

*Ieskaitei: distanču fotoliecības.*

### 6. Rēbuss

Atrodi un nofotografējies pie kāda objekta, kura nosaukumā iešifrēts tavs vārds vai uzvārds vai vārda vai uzvārda daļa.

*Ieskaitei: foto pie objekta un pierakstīts tā nosaukums, parādot iešifrēto vārdu vai uzvārdu vai vārda vai uzvārda daļu.*

### 7. Kāpums

Dodoties dienas gaitās, skaiti kāpuma “vienības”, līdz sakrāsi 760 pakāpienus.

*Ieskaitei: vismaz vienu kāpņu foto.*

### 8. Simbols

Mēneša 24. datumā pulksten 24:00 izpildi paša izvēlētu sportisku aktivitāti 24 reizes **vai** 6. datumā pulksten 6:00 (vai 18:00) veic paša izvēlētu sportisku aktivitāti 6 minūtes.

*Ieskaitei: foto vai video liecība.*

### 9. Kustība

Paša izvēlētā veidā, izņemot ar motorizētiem transporta līdzekļiem, veic 760 kilometrus.

Attāluma kilometrus vari krāt ejot, skrienot, nūjojot, peldot, braucot ar velosipēdu, airējot, supojot, jājot.

*Ieskaitei: viena fotoliecība par katru izmantoto veidu un informācija par kopējo kilometrāžu, kas paveikta šādā veidā.*

### 10. Jubileja

Atrodi un nofotografējies pie skaitļa “24”.

*Ieskaitei: foto.*

### 11. Dāvana

Veic maršrutu brīvi izvēlētā veidā un garumā, kura atainojums kilometru skaitīšanas vietnē būs dāvana JVPI “Sporta servisa centrs” dzimšanas dienā.

*Ieskaitei: fotoliecība.*

### 12. Sportiņā

Atrodi un nofotografējies pie objekta, kura nosaukumā redzams vārds “sports”.

*Ieskaitei: foto.*

### 13. Maršs

Veic vienu vai vairākus maršrutus ar kopējo soļu skaitu 18 240 (var būt arī vairāk).

*Ieskaitei: maršrutu fotoliecības ar redzamu veikto soļu skaitu.*

**14. Skate**

Uzvelc tērpu, kurā ir redzamas Jelgavas krāsas – bordo un tumši zilā.

*Ieskaitei: foto.*

**15. Ceļojums laikā**

Noskaidro, cik tālu tu varētu aiziet/aizskriet vai nobraukt ar velosipēdu 24 stundu laikā!

Reģistrē ejot/skrienot vai braucot ar velosipēdu pieveiktos kilometrus un saskaiti, cik lielu attālumu tu varētu pieveikt 24 stundu laikā, pārvietojoties vai nu tikai kājām, vai braucot ar velosipēdu.

*Ieskaitei: karte ar atzīmētu vietu, kura atrodas no Jelgavas tavu "24 stundu attālumā".*

**16. Tūrists**

Nofotografē sešas vietas vai objektus Jelgavā, ko tu noteikti parādītu saviem viesiem no citas pilsētas vai valsts.

*Ieskaitei: objektu foto. Pēc vēlēšanās var pievienot aprakstu, pamatojumu.*

**17. Kalendārs**

Dodies pastaigā vai izbraucienā ar velosipēdu septiņas dienas pēc kārtas.

*Ieskaitei: veikto maršrutu fotoliecības.*

**18. Pieredze**

Kā dalībnieks vai apmeklētājs iesaisties vismaz vienā sporta pasākumā, kas notiek Jelgavā laikā no 1. maija līdz 31. augustam.

*Ieskaitei: fotoliecība vai foto.*

**19. Autobuss**

Izstaigā vai izbrauc ar velosipēdu no viena gala līdz otram Jelgavas pilsētas autobusa, kura numura ciparu summa ir "6", maršrutu.

*Ieskaitei: maršruta fotoliecība.*

**20. Ekskursija**

Dodies pastaigā vai ekskursijā, atrodot un nofotografējot septiņus objektus, kuru nosaukumu pirmie burti kopā veido vārdu "Jelgava".

*Ieskaitei: foto ar izceltu sākuma burtu.*

**21. Fitness**

Izpildi sešus dažādus vingrojumus uz pilsētas publiskajā telpā pieejamajiem trenažieriem.

*Ieskaitei: foto pie trenažiera, kurš patika vislabāk.*

**22. Māksla**

Izvēlies mākslas darbu, kas, tavuprāt, raksturo sporta dzīvi Jelgavā. Var izvēlēties jau esošu darbu vai izveidot to pats. Tas var būt zīmējums, kolāža, skulptūra, instalācija, fotogrāfija, dziesma, filma vai cita veida darbs.

*Ieskaitei: izvēlētais darbs un pamatojums.*

**23. Fizikultūra**

Dodies pastaigā/izbraucienā pa pilsētu, iekļaujot sešus fizisko aktivitāšu punktus.

*Ieskaitei: liecības par/no aktivitāšu punktiem.*

**24. Restorāns**

Pagatavo piecus ēdienus, katru ar akcentu (sastāvdaļu) kādā no olimpisko riņķu krāsām – zilā, sarkanā, zaļā, dzeltenā, melnā.

*Ieskaitei: foto.*