

Nr.	Aktivitāšu apraksts (uzdevumu veikšanas ilgums katrā stacijā 10-20 sek.)
1.	“Skriešana” . Dalībnieks skrien (brauc) 15 m uz laiku līdz vietai, kur novietots priekšmets. Paņem priekšmetu un skrien atpakaļ. Tiesnesis fiksē laiku, kad dalībnieks šķērso starta/finiša līniju.
2.	“Teniss” . Dalībniekam vienā rokā ir tenisa rakete otrā tenisa bumbiņa. Bumbiņu atlaist, lai tā atsitas pret grīdu, trāpīt ar tenisa raketi pa bumbiņu pret sienu (uz sienas būs mērķi, kur dalībniekam jācenšas trāpīt)
3.	„Raķetes mešana” . Dalībnieks stāv, rokās viegla, labi satverama raķete. Priekšā dažāda augstuma mērķi. Dalībniekam jācenšas trāpīt raķetes mērķos. Skaita veiksmīgos trāpījumus.
4.	„Basketbola metieni” . Dalībnieks cenšas trāpīt grozā no norādītām vietām.
5.	„Nomēri mani” . Dalībniekam veic svāra un auguma mērījumu.
6.	“Basketbola dribls” . Dalībnieks vispirms driblē tenisa bumbiņu 10 x. Pēc tam driblē basketbola bumbu starp konusiem, izpilda vienu metienu grozā, skrien atpakaļ uz sākuma vietu. Tiesnesis fiksē driblu skaitu ar tenisa bumbu un laiku un papildus punkts par veiksmīgu bumbas iemetienu grozā.
7.	“Galops sānis” . Dalībnieks veic galopa lecienus sānis ap 5-8 m distancē pa labi un tad pa kreisi. Tiesnesis fiksē laiku uz katru pusi.
8.	“Leciens no vietas” . Dalībnieks lec tālumā no vietas (dalībnieks ratīņkrēslā vienreiz uzgriež ar rokām riteņus). Tiesnesis fiksē attālumu.

9.	„Soļošana pa ciņiem” . Dalībnieks cenšas šķērsot distanci pārvietojoties pa ciņiem, kuras laikā jāveic daži vienkārši uzdevumi (jāiemet mērķī, jāizlien caur vingrošanas apli, u.tml.)
10.	“Palēcieni uz vienas kājas” . Dalībnieks lec uz vienas kājas 6 m distanci (uz labās, uz kreisās). Tiesnesis skaita ar cik lēcieniem dalībnieks veic distanci.
11.	“Futbola bumbas speršana” . Dalībnieks sper bumbu vārtos no apm. 5 -6 m attāluma. Izpilda 3 mēģinājumus. Tiesnesis fiksē precīzos izpildījumus.
12.	„Boccia” . Dalībnieks cenšas trāpīt uz grīdas uzzīmētos apļos centrā pēc iespējas vairāk bumbiņu. 5 mēģinājumi.
13.	„Šķēršļu josla” . (ANNELS)
14.	„Rokas spēka pārbaude” . Rokas dinamometrs.
15.	„Līdzsvars uz virves” . Dalībnieks aizsietām acīm cenšas nostāvēt 10 sek uz virzves, kas novietota uz grīdas. Pēc tam dalībniekam jānoiet pa virvi (uz priekšu vai sāniski), apm. 5 m. Pavadonis atrodas gala mērķī. Uzdevums jāveic līdz 30 sek.
16.	“Galops uz priekšu” . Dalībnieks izpilda lecienus uz priekšu ar vienu kāju, kam seko otras kājas pielikšana blakus. Distance 5-8 m.
17.	“Bumbiņas mešana” . Dalībnieks met 5 x tenisa bumbiņu mērķī no līnijas (vai tālāk) 2 m attālumā pie sienas. Ķert var pēc atsitiena uz grīdas. Tiesnesis skaita veiksmīgo metienu skaitu.
18.	„Rollerbrauciens pa mīnu lauku” . Dalībnieks, guļot uz rollerratiņiem vai uz

	braucamdēļa, (mazie bērni) cenšas izbraukt cauri laukumam, kur pamīšus izvietotas vāļītes, cenšoties tās nenogāzt.
19.	“Jautrie palēcieni” . Dalībnieks nostājas soļa stājā labā kāja un roka priekšā. Veic 5 lecienus, mainot labo un kreiso kāju/roku pozīciju priekšā. Otrā reizē pretnosaukuma pozīcija – sākumā nostājas labā kāja un kreisā roka priekšā. Lecot maina roku/kāju stāvokli. Tiesnesis skaita veiksmīgo izpildījumu skaitu.
20.	„Pildbumbas grūšana” . Dalībnieks no sēdus uz grīdas cenšas aizgrūst 3kg pildbumbu (vai vieglāku) pēc iespējas tālāk.
21.	“Lidojuma lecieni” . Dalībnieks atspēriensolī lec pāri nelieliem šķēršļiem vai līnijām, apm 5-8m distance.
22.	“Boulings” . Dalībnieks, ripinot bumbu, ar 3 piegājieniem mēģina apgāst 10 keģļus.
23.	“Bumbu ķeršana” . Dalībniekam jācenšas noķert dažāda izmēra un smaguma bumbas (5 x) no 3 m attāluma ar vienu (tenisa bumbu) un abām rokām (tenisa un lielāku bumbu). Tiesnesis fiksē veiksmīgos izpildījumus.
24.	“Skrejriteņu slaloms” . Izbraukt līkloču cauri keģļiem ar skrejriteni.
25.	“Lēkšana sānis” . Dalībnieks stāv ar sānu pret līniju. Pēc tiesneša signāla dalībnieks veic lecienus sānis ar abām kājām pari līnijai. Tiesnesis skaita veiksmīgo lecienu skaitu 15 sek laikā.
26.	„Florbola ar bumbu” . Dalībnieks stāv pret vārtiem, rokās florbola nūja, sit vārtos 5 x bumbu. Skaita veiksmīgos trāpījumus.

27.	“Ratiņkrēslā slaloms” (bērniem ratiņkrēslā).
28.	“Vai esmu aktīvs?” Dalībnieks (ar vai bez pavadoņa palīdzības) atbild uz jautājumiem par ikdienas fiziskām aktivitātēm.
29.	“Barjerskriešana” . pārkāpt vai pārlekt pāri barjerām (5 mazās vai attiecīga augstuma barjeras)
30.	“Balona nešana” . Dalībnieks nes balonu (vai mīkstu bumbu) uz badmintona raketes 6 m distancē. Tiesnesis fiksē laiku.

**Katrā stacijā būs iespējama inventāra vai uzdevuma pielāgošana dalībnieka individuālajām spējām (piem., īsāka distance, balona vietā bumbiņa u.tml.)*