

 **Kontrolnormatīvu testi zēniem.**

# Grupa: SSG .

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tests. | 3 balles | 4 balles | 5 balles |
| 10 metru skrējiens no vietas | 2.47(sekundes) | 2.40 | 2.34 |
| Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.( 3 mēģinājumi). | Bez laika kontroles. Uz precizitāti |

**Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.**

Vingrinājums tiek ieskaitīts, kad tiek apvesti visi konusi un trāpīts vārtos. Vārtu izmērs-2x3 metri.

Kritēriji:

\*bumbas vadīšana mainot kājas

\*nedrīkst apgāzt konusus



# Grupa: MT-1 .

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tests. | 3 balles | 4 balles | 5 balles |
| 10 metru skrējiens no vietas | 2.45(sekundes) | 2.38 | 2.30 |
| Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.( 3 mēģinājumi). | Bez laika kontroles. Uz precizitāti |

**Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.**

Vingrinājums tiek ieskaitīts, kad tiek apvesti visi konusi un trāpīts vārtos. Vārtu izmērs-2x3 metri.

Kritēriji:

\*bumbas vadīšana mainot kājas

\*nedrīkst apgāzt konusus



**Grupa: MT-2.\*** **Minimālā punktu kopsumma: 12 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tests. | 3 balles | 4 balles | 5 balles |
| 30 metru skrējiens | 6.00 sekundes | 5.70 | 5.50 |
| Tāllēkšana no vietas | 140 cm | 150 | 160 |
| Žonglēšana( 3 mēģinājumi) | 10 reizes | 20 | 30 |
| Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.(3 mēģinājumi) | 14.00sekundes | 13.00 | 12.00 |

**Žonglēšana.** \*Ar bumbas atsitienu pret zemi pēc katra pieskāriena bumbai.

# Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

Vārtu izmērs-2x3 metri.

Kritēriji: \*bumbas vadīšana mainot kājas

\*nedrīkst apgāzt konusus

\*laiku fiksē brīdī, kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju.



#  Grupa: MT-3 . \*Minimālā punktu kopsumma: 12 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tests. | 3 balles | 4 balles | 5 balles |
| 30 metru skrējiens | 5.80 sekundes | 5.50 | 5.30 |
| Tāllēkšana no vietas | 150 cm | 160 | 170 |
| Žonglēšana( 3 mēģinājumi). | 20 reizes | 40 | 50 |
| Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.( 3 mēģinājumi). | 12.50 sekundes | 11.50 | 11.00 |

**Žonglēšana.** \*Nenolaižot bumbu zemē.

**Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.**Vārtu izmērs-2x3 metri. Kritēriji: \*bumbas vadīšana mainot kājas

\*nedrīkst apgāzt konusus

\*laiku fiksē brīdī,kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju.



**Grupa: MT-4 .\*** **Minimālā punktu kopsumma: 12 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Testi. | 3 balles | 4 balles | 5 balles |
| 30 metru skrējiens | 5.60 sekundes | 5.30 | 5.10 |
| Tāllēkšana no vietas | 160 cm | 170 | 180 |
| Žonglēšana( 3 mēģinājumi). | 30 reizes | 60 | 100 |
| Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.( 3 mēģinājumi). | 11.50 sekundes | 10.50 | 10.00 |

**Žonglēšana.** \*Žonglēšanu uzsāk pametot bumbu ar rokām.

# Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

Vārtu izmērs-2x5metri.

Kritēriji: \*bumbas vadīšana mainot kājas

\*nedrīkst apgāzt konusus

\*laiku fiksē brīdī,kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju.



**Grupa: MT-5.\*** **Minimālā punktu kopsumma: 12 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Testi. | 3 balles | 4 balles | 5 balles |
| 30 metru skrējiens | 5.40 sekundes | 5.10 | 4.90 |
| Tāllēkšana no vietas | 170 cm | 185 | 195 |
| Žonglēšana( 3 mēģinājumi). | 50 reizes | 100 | 150 |
| Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos( 3 mēģinājumi). | 10.50 sekundes | 9.50 | 9.00 |

**Žonglēšana.** \*Žonglēšanu uzsāk pametot bumbu ar rokām.

# Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

Vārtu izmērs-2x5metri.

Kritēriji: \*bumbas vadīšana mainot kājas

\*nedrīkst apgāzt konusus

\*laiku fiksē brīdī,kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju.



**Grupa: MT-6 .\* Minimālā punktu kopsumma: 12 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Testi. | 3 balles | 4 balles | 5 balles |
| 30 metru skrējiens | 5.20 sekundes | 4.90 | 4.70 |
| Tāllēkšana no vietas | 180 cm | 195 | 210 |
| Žonglēšana( 3 mēģinājumi). | 80 reizes | 140 | 200 |
| Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.( 3 mēģinājumi). | 9.50 sekundes | 8.50 | 8.00 |

**Žonglēšana.** \*Žonglēšanu uzsāk bumbai atrodoties uz zemes.

# Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

Vārtu izmērs-2,44x7,32 metri.

Kritēriji: \*bumbas vadīšana mainot kājas

\*nedrīkst apgāzt konusus

\*laiku fiksē brīdī,kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju.



**Grupa: MT-7. \* Minimālā punktu kopsumma: 12 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Testi. | 3 balles | 4 balles | 5 balles |
| 30 metru skrējiens | 5.00 sekundes | 4.70 | 4.50 |
| Tāllēkšana no vietas | 190 cm | 205 | 220 |
| Ilinoisa. | 18.20 sekundes | 17.60 | 17.00 |
| Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.( 3 mēģinājumi). | 9.00 sekundes | 8.00 | 7.50 |

**Grupa: SMP-1.\*** **Minimālā punktu kopsumma: 12 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Testi. | 3 balles | 4 balles | 5 balles |
| 30 metru skrējiens | 4,90 sekundes | 4.60 | 4.40 |
| Tāllēkšana no vietas | 205 cm | 220 | 235 |
| Ilinoisa. | 18.00 sekundes | 17.30 | 16.50 |
| Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.( 3 mēģinājumi). | 8,50 sekundes | 7.80 | 7.30 |

**Grupa: SMP-2.\*** **Minimālā punktu kopsumma: 12 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Testi. | 3 balles | 4 balles | 5 balles |
| 30 metru skrējiens | 4,80 sekundes | 4.50 | 4.30 |
| Tāllēkšana no vietas | 220 cm | 235 | 250 |
| Ilinoisa. | 17.80 sekundes | 17.00 | 16.00 |
| Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.( 3 mēģinājumi). | 8,30 sekundes | 7.50 | 7.0 |

**Grupa: SMP-3 (16 gadi) \* Minimālā punktu kopsumma: 12 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Testi. | 3 balles | 4 balles | 5 balles |
| 30 metru skrējiens | 4,60 sekundes | 4.40 | 4.20 |
| Tāllēkšana no vietas | 240 cm | 250 | 260 |
| Ilinoisa. | 17.60 sekundes | 16.50 | 15.20 |
| Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. | 8.00sekundes(3 mēģinājumi) | 7.0 | 6.50 |

* Spēlētājs skrien līkloču starp konusiem no starta līdz finišam. Spēlētājiem ir divi piegājieni, treneris fiksē labāko rezultātu.


# Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

Vārtu izmērs-2,44x7,32 metri. Kritēriji:

\*bumbas vadīšana mainot kājas

\*nedrīkst apgāzt konusus

\*laiku fiksē brīdī,kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju.

