

Fiziskās sagatavotības kontroles vingrinājumi

*Tabula Nr.1**

Audzēkņu vecums	Zēni							
	30 m skrējieni	92 m skrējieni	6x5 m skrējieni	Tāllēšana no vietas	Pildbumbas mēšana no vietas	Pildbumbas mēšana sēdus	Lēciens uz augšu vertikāli no vietas	Lēciens uz augšu ar ieskrējieni
11 gadi	5,6	28,0	11,5	2,00	11,0	5,0	0,40	0,45
12 gadi	5,5	27,5	11	2,10	12,5	5,5	0,45	0,50
13 gadi	5,5	27,5	11	2,15	14,0	6,0	0,45	0,50
14 gadi	5,4	27,0	10,7	2,20	14,5	7,0	0,50	0,60
15 gadi	5,3	26,5	10,5	2,30	15,0	8,0	0,55	0,65
16 gadi	5,2	26,0	10,3	2,40	16,0	9,0	0,60	0,70
17 gadi	5,0	24,7	9,9	2,50	17,0	12,0	0,70	0,75
18 gadi	4,9	24,7	9,9	2,55	17,5	12,5	0,75	0,80
19 gadi	4,8	23,9	9,7	2,60	18,0	14,0	0,80	0,85
20 -22 gadi	4,8	23,9	9,7	2,60	18,0	14,0	0,82	0,87

Audzēkņu vecums	Meitenes							
	30 m skrējieni	92 m skrējieni	6x5 m skrējieni	Tāllēšana no vietas	Pildbumbas mēšana no vietas	Pildbumbas mēšana sēdus	Lēciens uz augšu vertikāli no vietas	Lēciens uz augšu ar ieskrējieni
11 gadi	5,9	30,2	12,3	1,85	9,0	4,5	0,28	0,33
12 gadi	5,8	30,0	12,2	1,90	9,5	5,0	0,30	0,35
13 gadi	5,7	29,9	12,1	1,95	10,0	5,0	0,33	0,38
14 gadi	5,7	29,5	12,0	2,00	11,0	5,5	0,35	0,40
15 gadi	5,6	29,0	11,8	2,05	11,5	6,0	0,37	0,42
16 gadi	5,5	28,0	11,5	2,10	12,5	6,5	0,40	0,45
17 gadi	5,3	27,0	11,5	2,15	13,5	7,5	0,42	0,47
18 gadi	5,2	26,5	11,0	2,20	14,0	8,0	0,45	0,50
19 gadi	5,1	26,0	10,7	2,30	15,0	9,5	0,50	0,55
20 -22 gadi	5,1	26,0	10,7	2,30	15,0	9,5	0,55	0,60

* tabulā Nr.1 dotais rezultāts atbilst pietiekamam audzēkņu fiziskās sagatavotības līmenim attiecīgajā vecumos.

Tehniskās sagatavotības kontroles vingrinājumi –

Tabula Nr.2

Treniņu grupa	Augšējā piespēle				
	6 metri	20 metri	Balsta metiens vārtu augšējā stūrī (50x50 cm)	Metiens lēcienā vārtu augšējā stūrī (50x50 cm)	30 m bumbas dribls (sek)
11 gadi	20 piespēles / 3 kļūdas	-	No 6 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 7 trāpījumi	No 6 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 7 trāpījumi	5.5 – 5.8
12 gadi	20 piespēles / 2 kļūdas	-	No 6 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 7 trāpījumi	No 6 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 7 trāpījumi	5.4 – 5.6
13 gadi	30 piespēles / 3 kļūdas	10 piespēles / 2 kļūdas	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 7 trāpījumi	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 7 trāpījumi	5.3 – 5.5
14 gadi	30 piespēles / 2 kļūdas	10 piespēles / 2 kļūdas	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 7 trāpījumi	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 7 trāpījumi	5.0 – 5.4
15 gadi	30 piespēles / 1 kļūda	10 piespēles / 1 kļūda	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 8 trāpījumi	No 9 metru atzīmes vienalga kurā stūrī 10 metieni / 8 trāpījumi	4.8 – 5.0
16 gadi	30 piespēles / 1 kļūda	10 piespēles / 1 kļūda	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 8 trāpījumi	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 8 trāpījumi	4.6 – 4.9
17 gadi	30 piespēles	10 piespēles	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 9 trāpījumi	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 9 trāpījumi	4.5 – 4.8
18 - 19	30 piespēles	10 piespēles	No 9 metru atzīmes –	No 9 metru atzīmes –	

gadi			vienalga kurā stūrī 10 metieni / 9 trāpījumi	vienalga kurā stūrī 10 metieni / 9 trāpījumi	4.4 – 4.7
20 - 22 gadi	40 piespēles	15 piespēles	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 10 trāpījumi	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 10 trāpījumi	4.3 – 4.6

*tabulā Nr.2 norādītais rezultāts/ kritērijs atbilst pietiekamam audzēkņu tehniskās sagatavotības līmenim attiecīgajā vecumposmā.

Bumbas piespēle mērķī 30 sekunžu laikā (reizes), attālums 4 metri (kvadrāts 50x50cm)

- 11 gadi – 19+
- 12 gadi – 20+
- 13 gadi – 21+
- 14 gadi – 22+
- 15 gadi – 23+
- 16 gadi – 24+
- 17 gadi – 25+
- 18, 19 gadi – 26+
- 20 – 22 gadi – 27+

Kombinētais vingrinājums (skrējiens ar driblu (čūska) ar noslēdzošu metienu pa vārtiem – 20 metri / 4 konusi)

- 11-12 gadi – 12.5 sekundes
- 13-14 gadi – 12.0 sekundes
- 15 gadi – 11.5 sekundes
- 16 gadi – 11.0 sekundes
- 17 gadi – 11.0 sekundes
- 18 gadi – 10.5 sekundes
- 19 gadi – 10.5 sekundes
- 20-22 gadi – 10.0 sekundes

* katrs dalībnieks var atkārtot vingrinājumu divas reizes