



Latvijas Handbola federācijas
Rezultatīvātes kritēriju izpilde profesionālās ievirzes sporta izglītības
iestādēs
2020./2021. mācību gadā.

Vispusīgās fiziskās sagatavotības kontrolnormatīvi

| Kontrolnormatīvs | Metodiskie norādījumi | Grupa |
|--------------------------------|---|---|
| 30m skrējiens no vietas | <p>Testa veikšanai nepieciešams: hronometrs, distances atzīme un starta signāla devējs.</p> <p>Sagatavošanās testa izpildei: sportisti nostājas aiz līnijas, vienu kāju novieto tieši pirms līnijas (starta atzīmes) augstajā startā. Pēc signāla maksimāli ātri skrien līdz finiša līnijai, kas atrodas 30m attālumā un šķērso to. Hronometru aptur, kad sportists finiša līniju šķērso ar vienu kāju. Testu vienlaikus izpilda divi sportisti.</p> <p>Rezultātu – skrējiena laiku desmitdaļās – ieraksta testu protokolā.</p> <p>Testu veic divas reizes, labāko ieraksta testu protokolā.</p> | SSG MT-1 MT-2 MT-3 MT-4 MT-5 MT-6 MT-7 SMP-1 SMP-2 SMP-3 ASM |
| Atspoles skrējiens 6x5m | <p>Testa veikšanai nepieciešamas: distances atzīme, divi konusi, hronometrs.</p> <p>Sagatavošanās testa izpildei: Sākuma stāvoklis – augstais starts – pēc signāla uzsāk maksimāli ātru skrējieni no konusa – atpakaļ, ar roku pieskarās konusam.</p> <p>Rezultātu – skrējiena laiku desmitdaļās – ieraksta testu protokolā.</p> <p>Treneris uzrauga, lai sportists pieskarās konusam. Testu veic divas reizes, labāko ieraksta testu protokolā.</p> | SSG MT-1 MT-2 MT-3 MT-4 MT-5 MT-6 MT-7 SMP-1 SMP-2 SMP-3 ASM |
| Lēciens ar lecamauklu | <p>Testa veikšanai nepieciešams: lecamaukla, hronometrs.</p> <p>Sagatavošanās testa izpildei: Sportists nomēra lecamauklas garumu, pēc signāla uzsāk lēcienus abas kājas kopā. Treneris skaita reižu skaitu vienā minūtē. Treneris seko līdz izpildījumam. Testu veic divas reizes.</p> <p>Rezultātu – reižu skaits – ieraksta protokolā.</p> | MT-1 MT-2 MT-3 MT-4 MT-5 MT-6 MT-7 SMP-1 SMP-2 SMP-3 ASM |

| | | |
|---|--|---|
| <p>Tāllēkšana no vietas</p> | <p>Testa veikšanai nepieciešams: atzīme no kuras veiks lēcieni, mērlente.</p> <p>Testa veikšanai nepieciešams:: Sportists nostājās pie līnijas, atvērējoties ar rokām, lēciens tālumā uz priekšu. Treneris nomēra attālumu no līnijas līdz vietai, kur piezemējušies sportista papēži. Testu veic divas reizes.</p> <p>Rezultātu cm – ieraksta protokolā.</p> | <p>SSG MT-1 MT-2 MT-3 MT-4 MT-5 MT-6 MT-7 SMP-1 SMP-2 SMP-3 ASM</p> |
| <p>Ķermeņa augšdaļas pacelšana</p> | <p>Testa veikšanai nepieciešams: hronometrs un vingrošanas paklājs.</p> <p>Sagatavošanās testa izpildei: Sportists apsēžas uz vingrošanas paklāja, ceļgali saliekti 90grādu leņķī, pēdas piespiestas paklājam, rokas – sakrustotas uz krūtīm. Partneris tur sportista kājas. Testa izpildes laikā sportists noguļas uz muguras, ar lāpstiņām skarot paklāju, un atgriežas sēdus pozīcijā, ar plaukstu virspusēm skarot ceļgalus. Treneris skaita 30 sekunžu laikā veiktos piecēlienus un nosacījums ir pareizs izpildījums. Testu veic divas reizes.</p> <p>Rezultātu (piecēlienu skaitu) – ieraksta testu protokolā.</p> | <p>MT-1 MT-2 MT-3 MT-4 MT-5 MT-6 MT-7 SMP-1 SMP-2 SMP-3 ASM</p> |

1.pielikums Rezultātu tabula