

PĀRCELŠANAS UZ NĀKAMO APMĀCĪBAS GADU NORMATĪVI

FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS KONTROLES VINGRINĀJUMI HANDBOLĀ MEITENĒM

SSG – SMP-2 GRUPĀM

Vecums (pilni gadi) Punkti	30 m skrējiens (s)				
	1	2	3	4	5
7	≥6,8	6,79 - 6,65	6,64 - 6,50	6,49 – 6,31	≤6,3
8	≥6,7	6,69 - 6,55	6,54 - 6,40	6,39 – 6,21	≤6,2
9	≥6,6	6,59 - 6,45	6,44 - 6,30	6,29 – 6,11	≤6,1
10	≥6,5	6,49 - 6,35	6,34 - 6,20	6,19 - 6,01	≤6
11	≥6,4	6,39 - 6,25	6,24 - 6,10	6,09 - 5,91	≤5,9
12	≥6,3	6,29 - 6,15	6,14 – 6,00	5,99 – 5,81	≤5,8
13	≥6,2	6,19 - 6,05	6,04 – 5,90	5,89 – 5,71	≤5,7
14	≥6,2	6,19 - 6,05	6,04 – 5,90	5,89 – 5,71	≤5,7
15	≥6,1	6,09 - 5,95	5,94 - 5,80	5,79 - 5,61	≤5,6
16	≥6,0	5,99 - 5,85	5,84 - 5,70	5,69 - 5,51	≤5,5
17	≥5,8	5,79 - 5,65	5,64 - 5,50	5,49 - 5,31	≤5,3

MT-1 – SMP-2 GRUPĀM

Vecums (pilni gadi) Punkti	Atspoles skrējiens 6 x 5 m (s)				
	1	2	3	4	5
9	≥12,90	12,89 - 12,60	12,59 – 12,40	12,39 – 12,11	≤12,1
10	≥12,70	12,69 – 12,30	12,29 – 12,10	12,09 – 11,91	≤11,9
11	≥12,60	12,59 – 12,25	12,24 – 12,00	11,99 – 11,81	≤11,8
12	≥12,40	12,39 – 12,15	12,14 – 11,80	11,79 – 11,61	≤11,6
13	≥12,20	12,19 – 11,90	11,89 – 11,70	11,69 – 11,51	≤11,5
14	≥12,00	11,99 – 11,70	11,69- 11,50	11,49 – 11,31	≤11,3
15	≥11,80	11,79 – 11,50	11,49 – 11,25	11,24 – 11,01	≤11,0
16	≥11,50	11,49 – 11,20	11,19 – 11,00	10,99 – 10,81	≤10,8
17	≥11,30	11,29 – 11,00	10,99 – 10,70	10,69 – 10,51	≤10,5

SSG – SMP-2 GRUPĀM

Vecums (pilni gadi) Punkti	Lēciens ar lecamauklu (reizes/ 1min)				
	1	2	3	4	5
7	Lēcienus apgūst un izpilda – bez kontrolnormatīva				
8	Lēcienus apgūst un izpilda – bez kontrolnormatīva				
9	≥6	7 – 12	13 – 18	19 – 24	≤25
10	≥8	9 – 14	15 – 20	21 – 26	≤27
11	≥ 11	12 – 18	19 – 25	26 – 34	≤ 35
12	≥ 14	15 – 22	23 – 30	31 – 39	≤ 40
13	≥ 17	18 – 25	26 – 33	34 – 44	≤ 45
14	≥ 20	21 – 28	29 – 36	37 – 48	≤ 50
15	≥ 25	26 – 34	35 – 43	44 – 54	≤ 55
16	≥ 30	31 – 38	39 - 46	47 – 59	≤ 60
17	≥ 35	36 – 44	45 – 53	54 – 64	≤ 65

SSG – SMP-2 GRUPĀM

Vecums (pilni gadi) Punkti	Tāllēkšana no vietas (cm)				
	1	2	3	4	5
7	≤135	136–144	145-154	155–164	≥165
8	≤140	141–149	150-159	160–169	≥170
9	≤145	146–154	155-164	165–174	≥175
10	≤150	151–159	160-169	170–179	≥180
11	≤155	156–164	165-174	175–184	≥185
12	≤160	161–169	170-179	180–189	≥190
13	≤165	166–174	175-184	185–194	≥195
14	≤170	171–179	180-190	191–199	≥200
15	≤175	176–184	185-194	195–204	≥205
16	≤180	181–189	190-200	201–209	≥210
17	≤185	186–194	195-204	205–214	≥215

SSG – SMP-2 GRUPĀM

Vecums (pilni gadi) Punkti	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes/30 sek.)				
	1	2	3	4	5
7	Bez kontrolnormatīva				
8	Bez kontrolnormatīva				
9	≤13	13 - 15	16 - 17	18 - 19	≥20
10	≤14	15–17	18–19	20–21	≥22
11	≤14	15–17	18–19	20–21	≥22
12	≤15	16–18	19–19	20–22	≥23
13	≤16	17–18	19–20	21–23	≥24
14	≤16	17–18	19–20	21–22	≥23
15	≤16	17–19	20–21	22–24	≥25
16	≤16	17–19	20–21	22–24	≥25
17	≤18	19–20	21–22	23–24	≥25

PĀRCELŠANAS UZ NĀKAMO APMĀCĪBAS GADU NORMATĪVI

TEHNSIKĀS SAGATAVOTĪBAS KONTROLES VINGRINĀJUMI HANDBOLĀ MEITENĒM

Apmācības gads	Pārbaudāmais parametrs	Vingrinājuma apraksts	Rezultāts
MT-2	Piespēles pret sienu	Izpilda piespēles ar handbola bumbu (spēles) 30" 2m attālumā.	15-20 piespēles
MT-3	Augšējā piespēle	Izpilda 20 piespēles pāros (10m attālumā).	Pieļaujama 2 kļūdas
	Piespēles pret sienu	Izpilda piespēles ar handbola bumbu (spēles) 30" 2m attālumā.	15-20 piespēles
	Dribls	Prot apdriblēt konusus ar bumbu, mainot rokas (attālums 20m), pēc dribla bumba tiek noķerta un izpildīts balsta metiens pa vārtiem. 4 konusi.	Dribla laikā bumba netiek zaudēta
MT-4 – MT-7	Piespēles pret sienu	Izpilda piespēles ar handbola bumbu (spēles) 30" 2m attālumā.	20-25 piespēles
	Dribls	Izpilda driblu apkārt konusiem ar metienu vārtos no 6m. 4 konusi. Bez laika kontroles.	Prot apdriblēt konusus mainot rokas ar sekojošu metienu tukšos vārtos
SMP-1 – SMP-2	Piespēles pārī uz vietas	Izpilda 20 piespēles 10 m attālumā ar handbola bumbu (spēles) bez laika kontroles.	Pieļaujama 1 kļūda
	Dribls	No 6m līnijas apdriblē konusus mainot rokas līdz centra līnijai, ar driblu pa taisni atpakaļ un izpilda 6m-9m zonā metienu lēcienā pa vārtiem. 4 konusi. Bez laika kontroles.	Metiens augšējā devītniekā