



UZŅEMŠANAS NORMATĪVI

FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS KONTROLES VINGRINĀJUMI HANDBOLĀ MEITENĒM

Fiziskās sagatavotības kontroles vingrinājumi	30m skrējiens	6x5m atspoles skrējiens	Tāllēkšana no vietas	Bumbiņas mešana tālumā no vietas	Bumbas (spēles bumbas) mešana tālumā ar ieskrējieniem (tālā piespēle)
SSG	6,9	-	1,30	14,0	-
MT - 1	6,3	-	1,40	17,0	-
MT - 2	6,0	-	1,50	19,0	-
MT - 3	5,9	-	1,55	22,0	-
MT - 4	5,8	-	1,60	-	22,0
MT - 5	5,7	-	1,65	-	24,0
MT - 6	5,6	-	1,70	-	26,0
MT - 7	5,4	11,30	1,75	-	28,0
SMP - 1	5,3	11,15	1,80	-	31,0
SMP - 2	5,2	11,00	1,90	-	32,0
SMP - 3	5,1	11,00	2,00	-	33,0



UZŅEMŠANAS 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 pāri 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