



PĀRCELŠANAS UZ NĀKAMO APMĀCĪBAS GADU NORMATĪVI

FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS KONTROLES VINGRINĀJUMI FUTBOLĀ

Fiziskās sagatavotības kontroles vingrinājumi	10 metru skrējiens no vietas			30m skrējiens			Tāllēkšana no vietas (metri)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
SSG	2,34	2,40	2,47	-	-	-	1,35	1,25	1,15
MT-1	2,30	2,38	2,45	-	-	-	1,45	1,35	1,25
MT - 2	-	-	-	5,50	5,70	6,00	1,60	1,50	1,40
MT - 3	-	-	-	5,30	5,50	5,80	1,70	1,60	1,50
MT - 4	-	-	-	5,10	5,30	5,60	1,80	1,70	1,60
MT - 5	-	-	-	4,90	5,10	5,40	1,95	1,85	1,70
MT - 6	-	-	-	4,70	4,90	5,20	2,10	1,95	1,80
MT - 7	-	-	-	4,50	4,70	5,00	2,20	2,05	1,90

TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS KONTROLES VINGRINĀJUMI FUTBOLĀ

Tehniskās sagatavotības kontroles vingrinājumi	*Žonglēšana (3 mēģinājumi)			Ilionisa			Bumbas vadīšanu un ar sitienu vārtos (3 mēģinājumi, sekundes)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
SSG *	-	-	-	-	-	-	bez laika kontroles	bez laika kontroles	bez laika kontroles
MT-1*	-	-	-	-	-	-	bez laika kontroles	bez laika kontroles	bez laika kontroles
MT - 2	30	20	10	-	-	-	12,00	13,00	14,00
MT - 3	50	40	20	-	-	-	11,00	11,50	12,50
MT - 4	100	60	30	-	-	-	10,00	10,50	11,50
MT - 5	150	100	50	-	-	-	9,00	9,50	10,50
MT - 6	200	140	80	-	-	-	8,00	8,50	9,50
MT - 7	-	-	-	17,00	17,60	18,20	7,50	8,00	9,00

Grupa: SSG

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

Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

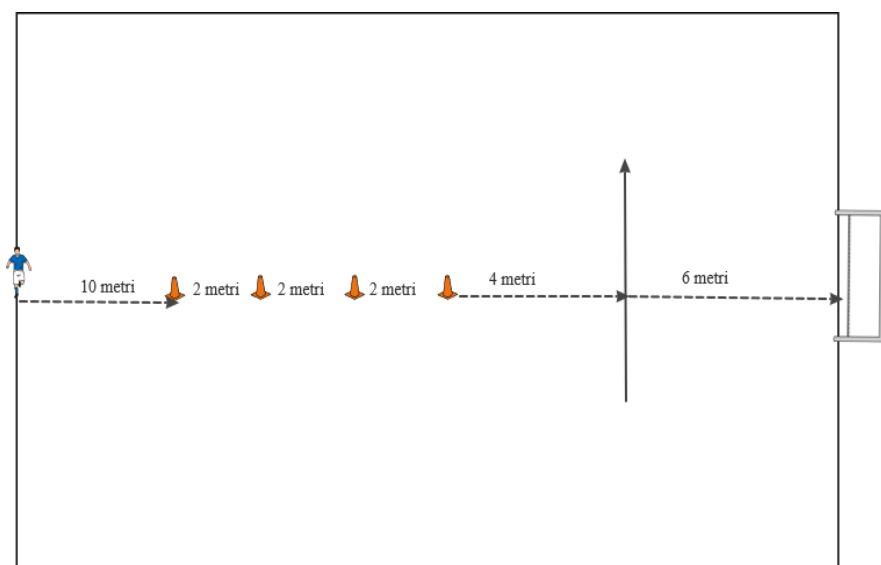
Vingrinājums tiek ieskaitīts, kad tiek apvesti visi konusi un trāpīts vārtos.

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 (sekundes)	2.45	2.38	2.30
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos (3 mēģinājumi)	Bez laika kontroles. Uz precizitāti		

Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

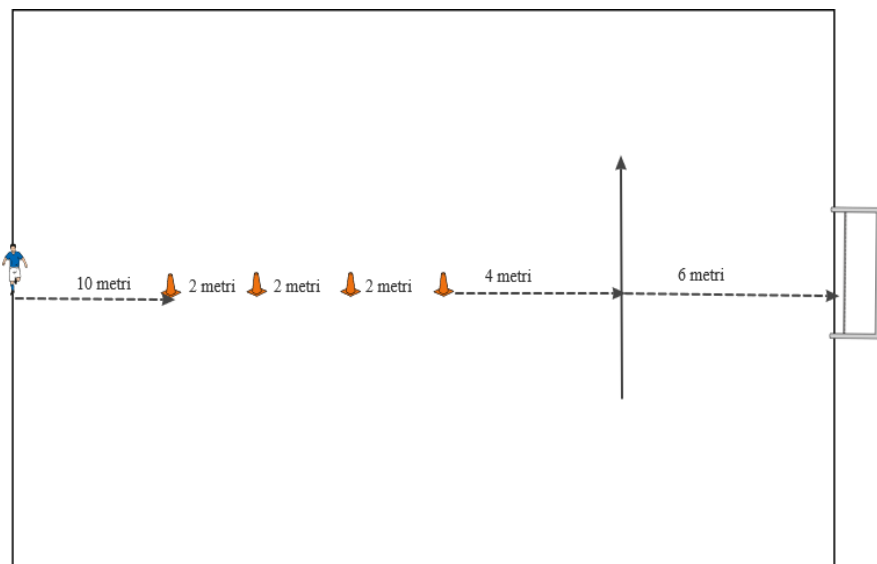
Vingrinājums tiek ieskaitīts, kad tiek apvesti visi konusi un trāpīts vārtos.

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 (sekundes)	6.00	5.70	5.50
Tāllēkšana no vietas (cm)	140 cm	150	160
Žonglēšana (reizes; 3 mēģinājumi)	10	20	30
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos (3 mēģinājumi)	14.00	13.00	12.00

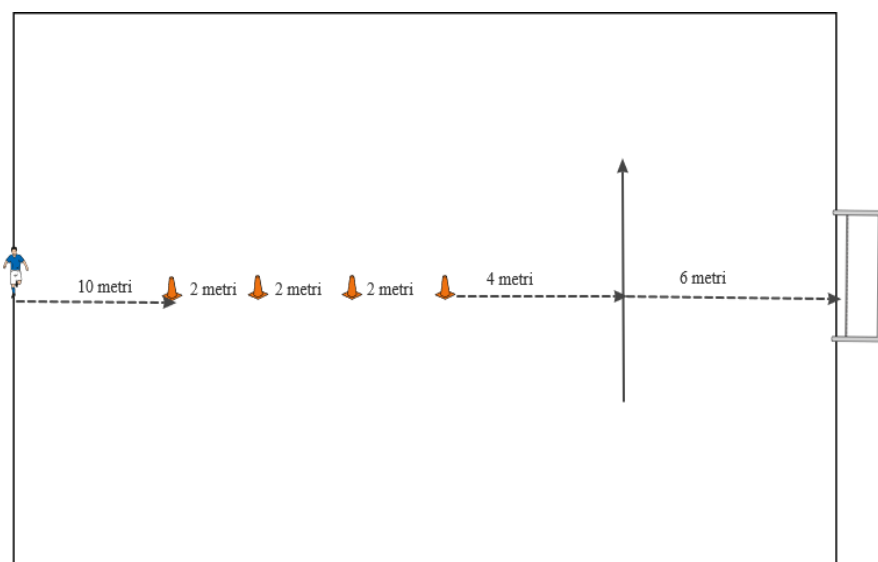
Žonglēšana. Ar bumbas atsitienu pret zemi pēc katra pieskāriena bumbai.

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 (sekundes)	6.00	5.70	5.50
Tāllēkšana no vietas (cm)	140	150	160
Žonglēšana (reizes; 3 mēģinājumi)	10	20	30
Bumbas vadīšana arsitienū vārtos (3 mēģinājumi)	14.00	13.00	12.00

Žonglēšana. Ar bumbas atsitienū pret zemi pēc katrā pieskārienā bumbai.

Bumbas vadīšana ar sitienū vārtos.

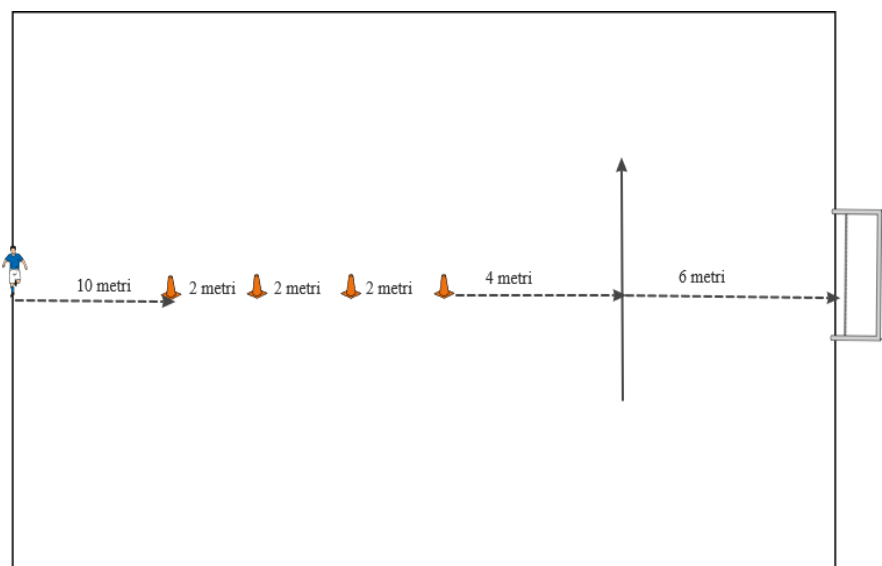
Vārtu izmērs-2x3 metri.

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 (sekundes)	5.60	5.30	5.10
Tāllēkšana no vietas (cm)	160	170	180
Žonglēšana (reizes; 3 mēģinājumi)	30	60	100
Bumbas vadīšana arsitienū vārtos (3 mēģinājumi)	11.50	10.50	10.00

Žonglēšana. Žonglēšanu uzsāk pametot bumbu ar rokām.

Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

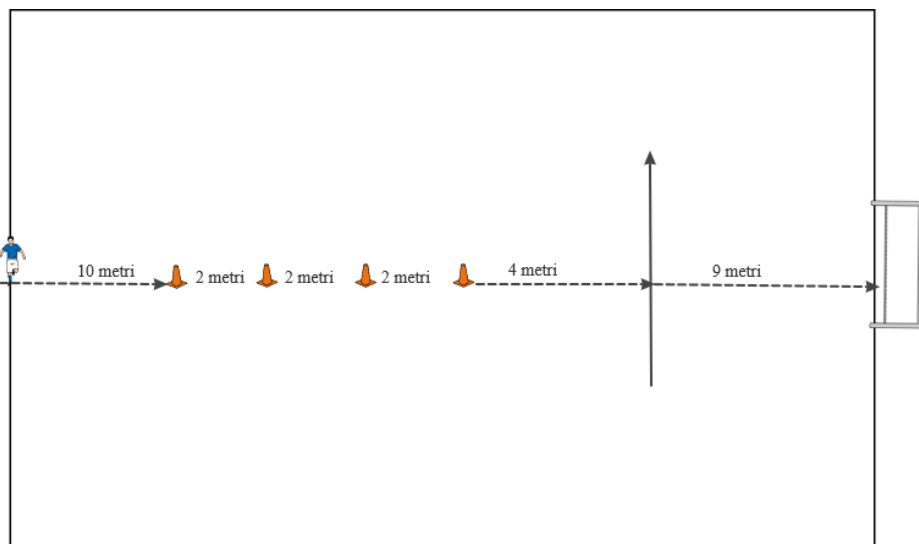
Vārtu izmērs-2x5metri.

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 (sekundes)	5.40	5.10	4.90
Tāllēkšana no vietas (cm)	170	185	195
Žonglēšana (reizes; 3 mēģinājumi)	50	100	150
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos (3 mēģinājumi)	10.50	9.50	9.00

Žonglēšana. Žonglēšanu uzsāk pametot bumbu ar rokām.

Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

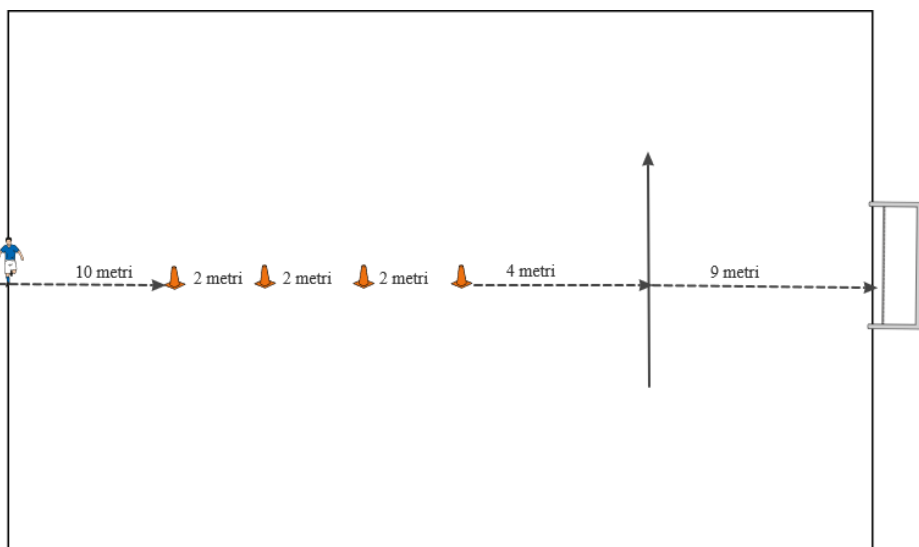
Vārtu izmērs-2x5metri.

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 (sekundes)	5.20	4.90	4.70
Tāllēkšana no vietas (cm)	180	195	210
Žonglēšana (reizes; 3 mēģinājumi)	80	140	200
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos (3 mēģinājumi)	9.50	8.50	8.00

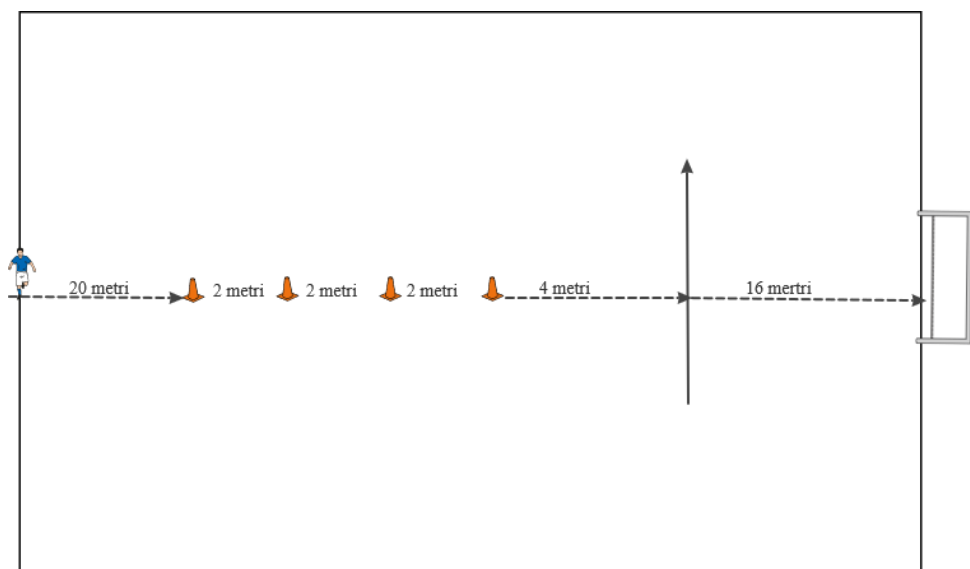
Žonglēšana. Žonglēšanu uzsāk bumbai atrodoties uz zemes.

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.

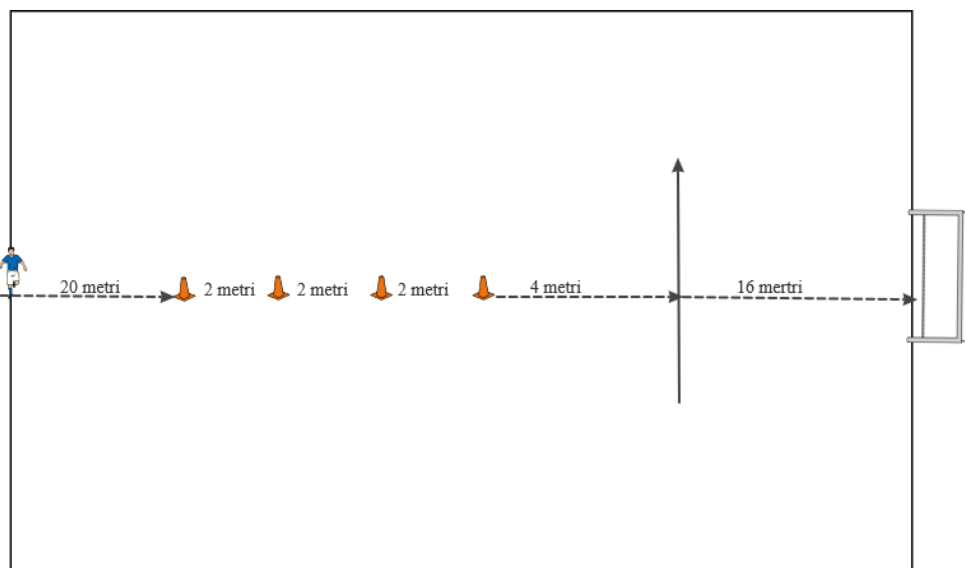
Testi	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens (sekundes)	5.00	4.70	4.50
Tāllēkšana no vietas (cm)	190	205	220
Ilnoisa (sekundes)	18.20	17.60	17.00
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos (3 mēģinājumi)	9.00	8.00	7.50

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.



ILINOISA

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

