

PĀRCELŠANAS UZ NĀKAMO APMĀCĪBAS GADU NORMATĪVI

FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS KONTROLES VINGRINĀJUMI VOLEJBOLĀ

Vecums (pilni gadi)	30 m skrējiens (s)				
	1	2	3	4	5
7	≥6,5	6,49 – 6,35	6,34 – 6,20	6,19 - 6,01	≤6
8	≥6,4	6,39 - 6,25	6,24 - 6,10	6,09 - 5,91	≤5,9
9	≥6,3	6,29 - 6,15	6,14 - 6,00	5,99 - 5,81	≤5,8
10	≥6,2	6,19 - 6,05	6,04 - 5,90	5,89 - 5,71	≤5,7
11	≥6,1	6,09 - 5,95	5,94 - 5,80	5,79 - 5,61	≤5,6
12	≥6,0	5,99 - 5,85	5,84 - 5,70	5,69 - 5,51	≤5,5
13	≥6,0	5,99 - 5,85	5,84 - 5,70	5,69 - 5,51	≤5,5
14	≥5,9	5,89 - 5,75	5,74 - 5,60	5,59 - 5,41	≤5,4
15	≥5,8	5,79 - 5,65	5,64 - 5,50	5,49 - 5,31	≤5,3
16	≥5,7	5,69 - 5,55	5,54 - 5,40	5,39 - 5,21	≤5,2

Vecums (pilni gadi)	Lēciens tālumā no vietas (cm)				
	1	2	3	4	5
7	≤120	121–129	130-144	145–159	≥160
8	≤130	131–139	140-154	155–169	≥170
9	≤140	141–149	150-164	165–179	≥180
10	≤150	151–159	160-174	175–189	≥190
11	≤160	161–169	170-184	185–199	≥200
12	≤170	171–179	180-194	195–209	≥210
13	≤175	176–184	185-199	200–214	≥215
14	≤180	181–189	190-204	205–219	≥220
15	≤190	191–199	200-214	215–229	≥230
16	≤200	201–209	210-224	225–239	≥240

Vecums (pilni gadi)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana 30 sekundēs (reizes)				
	1	2	3	4	5
9	≤16	17-18	18-19	20 - 22	≥23
10	≤16	17-18	18-19	20 - 22	≥23
11	≤17	18–19	20–21	22–24	≥25
12	≤17	18–20	21–22	23–24	≥25
13	≤19	20–21	22–23	24–26	≥27
14	≤19	20–22	23–24	25–27	≥28
15	≤20	21–23	24–25	26–28	≥29
16	≤21	22–24	25–26	27–28	≥29

Vecums (pilni gadi)	Pildbumbas mēšana stāvus (m)				
	1	2	3	4	5
Zēni - līdz 12 gadiem (ieskaitot) met 1 kg, no 13 gadiem 2kg					
7	≤7,50	7,51 - 7,99	8,00 - 8,49	8,50 - 8,99	≥9,00
8	≤8,00	8,01 - 8,49	8,50 - 8,99	9,00 - 9,49	≥9,50
9	≤8,50	8,51 - 8,99	9,00 - 9,49	9,50 - 1,99	≥10,00
10	≤9,00	9,01 - 9,49	9,50 - 9,99	10,00 - 10,49	≥10,50
11	≤9,50	9,51 - 9,99	10,00 - 10,49	10,50 - 10,99	≥11,00
12	≤11,00	11,01 - 11,49	11,50 - 11,99	12,00 - 12,49	≥12,50
13	≤11,00	11,01 - 11,49	11,50 - 11,99	12,00 - 12,49	≥12,50
14	≤11,50	11,51 - 12,09	12,10 - 12,59	12,60 - 13,24	≥13,25
15	≤12,25	12,26 - 12,79	12,80 - 13,29	13,30 - 13,99	≥14,00
16	≤13,50	13,51 - 13,99	14,00 - 14,39	14,40 - 14,74	≥14,75

Vecums (pilni gadi)	Veiklības atspoles skrējieni 6 X 5 metri (s)				
	1	2	3	4	5
9	≥12,1	12,09 – 11,80	11,79 – 11,50	11,49 – 11,21	≤11,20
10	≥11,9	11,89 – 11,60	11,59 – 11,30	11,29 – 11,01	≤11,00
11	≥11,7	11,69 – 11,50	11,49 – 11,20	11,19 – 10,51	≤10,50
12	≥11,5	11,49 – 11,30	11,29 – 10,80	10,79 – 10,31	≤10,3
13	≥11,1	11,09 – 10,70	10,69 – 10,30	10,29 – 10,01	≤10,00
14	≥10,8	10,79 – 10,40	10,39 – 10,10	10,09 – 9,81	≤9,80
15	≥10,7	10,69 – 10,20	10,19 – 9,80	9,79 – 9,41	≤9,4
16	≥10,3	10,29 – 9,90	9,89 – 9,50	9,49 – 9,21	≤9,2

Vecums (pilni gadi)	Izturības 20 m atspoles skrējieni (min)				
	1	2	3	4	5
9	≤1,40	1,41 – 2,19	2,20 – 3,20	3,21 – 4,29	≥4,30
10	≤1,45	1,46 - 2,59	3,00 - 4,00	4,01 – 4,99	≥5,00
11	≤1,50	1,51 - 2,59	3,00 - 4,00	4,01 - 5,29	≥5,30
12	≤2,10	2,11 - 3,19	3,00 - 4,29	4,30 - 5,59	≥6,00
13	≤2,20	2,21 - 3,59	4,0 - 5,09	5,10 - 6,39	≥6,40
14	≤3,30	3,31 - 4,49	4,50 - 5,49	5,50 - 7,09	≥7,10
15	≤3,40	3,41 - 4,59	5,00 - 6,09	6,10 - 7,29	≥7,30
16	≤4,10	4,11 - 5,19	5,20 - 6,29	6,30 - 7,49	≥7,50

Testa skanas signāli: <https://www.youtube.com/watch?v=p5oi-sEOWsI>

<https://www.youtube.com/watch?v=LAAnLSyh-ag>

PĀRCELŠANAS UZ NĀKAMO APMĀCĪBAS GADU NORMATĪVI

TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS KONTROLES VINGRINĀJUMI VOLEJBOLĀ

Vecums	Augšējā piespēle	Apakšējā piespēle	Gremde	Serve	Bloks
11 gadi	20 x virs galvas aplī/pret sienu	20 x virs galvas aplī/pret sienu			
12 gadi	20 x virs galvas aplī/pret sienu	20 x virs galvas aplī/pret sienu		Pāri tīklam. Pieļaujamais kļūdu skaits no 10x/4	
13 gadi	30 x virs galvas aplī/pret sienu	30 x virs galvas aplī/pret sienu		Augšējā pāri tīklam. Pieļaujamais kļūdu skaits no 10x/4	
14 gadi	30 x virs galvas aplī/pret sienu	30 x virs galvas aplī/pret sienu	Gremde pāri tīklam. Pieļaujamais kļūdu skaits no 10x/4	Augšējā pāri tīklam. Pieļaujamais kļūdu skaits no 10x/3	10 atkārtoti lēcieni blokā
15 gadi	30 x virs galvas aplī/pret sienu	30 x virs galvas aplī/pret sienu	Gremde pāri tīklam. Pieļaujamais kļūdu skaits no 10x/4	Augšējā pāri tīklam. Pieļaujamais kļūdu skaits no 10x/3	10 atkārtoti lēcieni blokā ar soli pa labi, pa kreisi
16 gadi	30 x virs galvas aplī/pret sienu	30 x virs galvas aplī/pret sienu	Gremde pāri tīklam. Pieļaujamais kļūdu skaits no 10x/4	Augšējā pāri tīklam pa zonām (5.,6.,1.). Pieļaujamais kļūdu skaits katrā zonā no 6x/2	10 atkārtoti lēcieni blokā pārvietojoties ar krustsoli