

UZŅEMŠANAS NORMATĪVI

FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS KONTROLES VINGRINĀJUMI VOLEJBOLĀ

Fiziskās sagatavotības kontroles vingrinājumi	30m skrējiens	Tāllēkšana no vietas	Bumbiņas mešana tālumā no vietas	Pildbumbas mešana stāvus (1 kg)
SSG	6,6	1,40	18	-
MT - 1	6,2	1,50	20	-
MT - 2	6,1	1,55	22	-
MT - 3	5,8	1,60	24	-
MT-4	5,5	1,65	-	7,50
MT-5	5,2	1,70	-	8,00
MT-6	4,8	-	-	8,50
MT-7	4,6	-	-	9,50

TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS KONTROLES VINGRINĀJUMI VOLEJBOLĀ

Apmācības gads	Pārbaudāmais parametrs	Vingrinājuma apraksts	Rezultāts
MT-4	Piespēles	Pārmaiņus augšējā, apakšējā piespēle virs galvas.	10x
	Serve	10 serves mēģinājumi 6m attālumā no tīkla.	5 sekmīgi mēģinājumi
MT-5	Piespēles	Pārmaiņus augšējā, apakšējā piespēle pret sienu.	10 x
	Serve	10 serves mēģinājumi 8m attālumā no tīkla.	5 sekmīgi mēģinājumi
MT-6	Piespēles	Pārmaiņus augšējā, apakšējā piespēle pret sienu.	15 x
	Serve	10 serves mēģinājumi 9m attālumā no tīkla.	6 sekmīgi mēģinājumi
MT-7	Piespēles	Pārmaiņus augšējā, apakšējā piespēle pret sienu.	20 x
	Serve	10 serves mēģinājumi 9m attālumā no tīkla.	6 sekmīgi mēģinājumi

PAPILDUS PRASĪBAS UZŅEMŠANAI VOLEJBOLĀ

Mācību treniņgrpa	Augums	
MT-6	1,74 un vairāk	- Vēlama treniņu pieredze citā sporta veidā.
MT-7	1,80 un vairāk	- Vēlama treniņu pieredze citā sporta veidā.
SMP-1	1,85 un vairāk	- Pieredze spēlējot Latvijas jaunatnes čempionātā, Latvijas Volejbola federācijas Jaunatnes kausa izcīņā.
SMP-2	1,85 un vairāk	- Pieredze spēlējot Latvijas jaunatnes čempionātā, Latvijas Volejbola federācijas Jaunatnes kausa izcīņā.
SMP-3	1,85 un vairāk	- Pieredze spēlējot Latvijas jaunatnes čempionātā, Latvijas Volejbola federācijas Jaunatnes kausa izcīņā. - Pieredze Nacionālās vai Baltijas līgas sacensībās.