



Kontrolnormatīvu testi zēniem

Grupa: SSG *

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

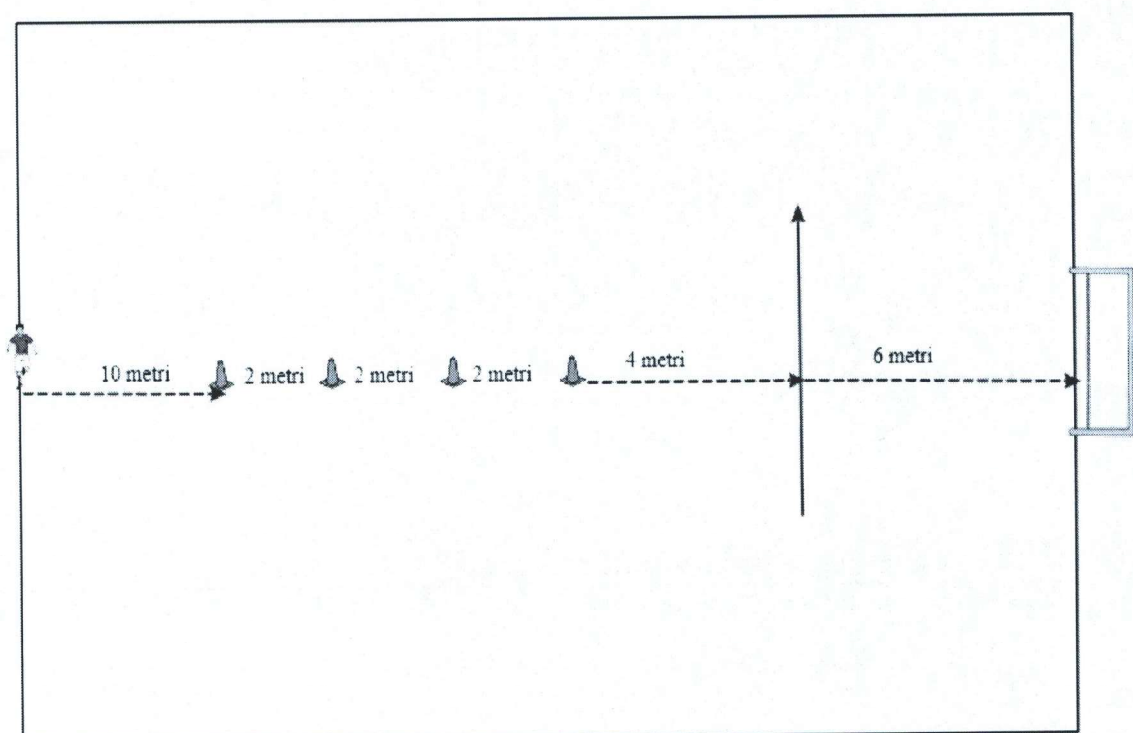
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

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

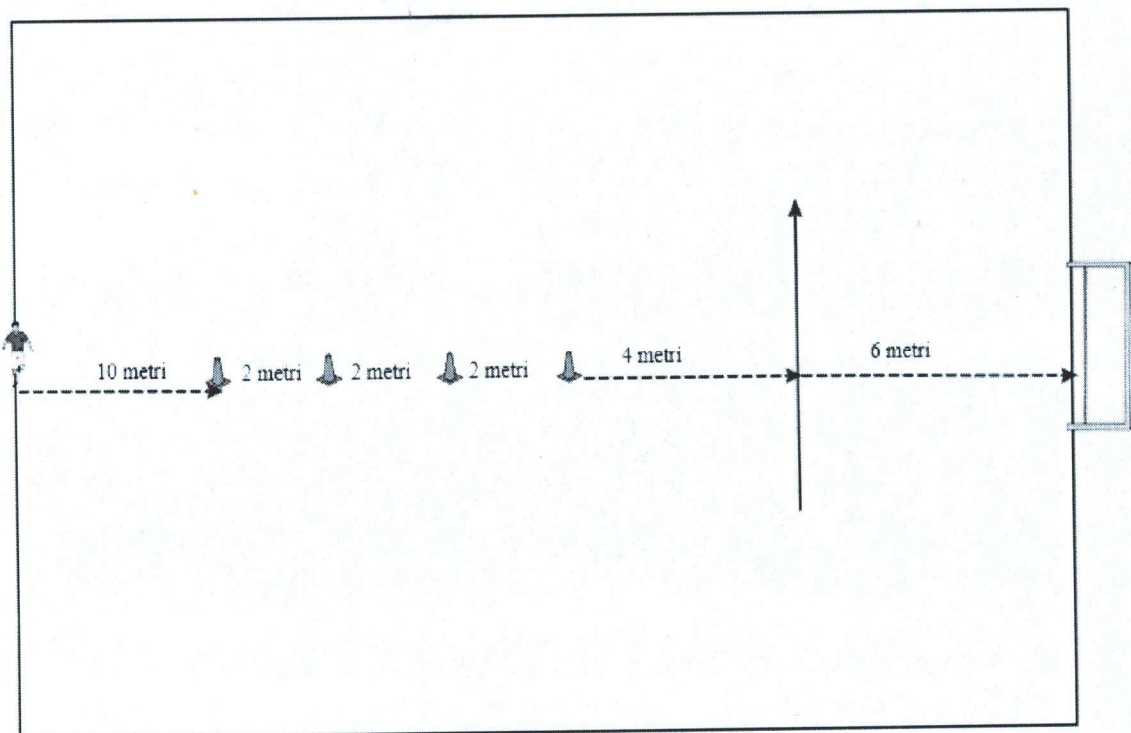
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

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

Žonglēšana. *Ar bumbas atsitieniem pret zemi pēc katra pieskāriena bumbai.

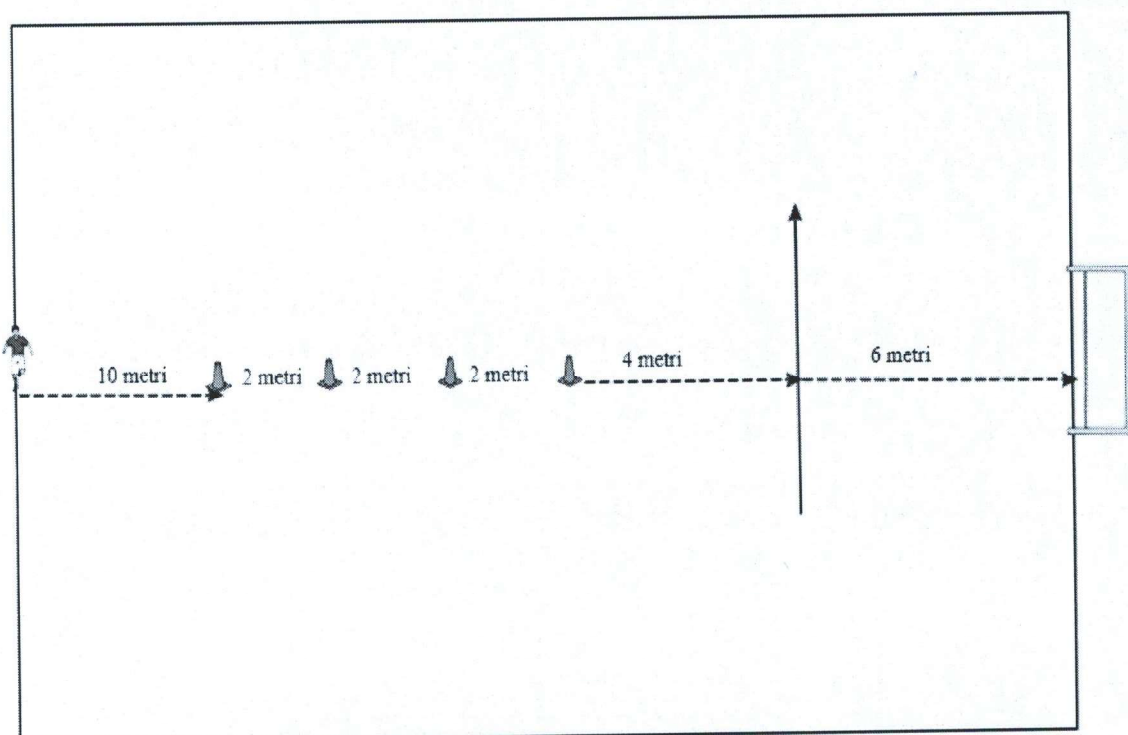
Bumbas vadīšana ar sitieniem vārtos.

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	5.80 (sekundes)	5.50 (sekundes)	5.30 (sekundes)
Tāllēkšana no vietas	150 (cm)	160 (cm)	170 (cm)
Žonglēšana (3 mēģinājumi)	20 (reizes)	40 (reizes)	50 (reizes)
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos (3 mēģinājumi)	12.50 (sekundes)	11.50 (sekundes)	11.00 (sekundes)

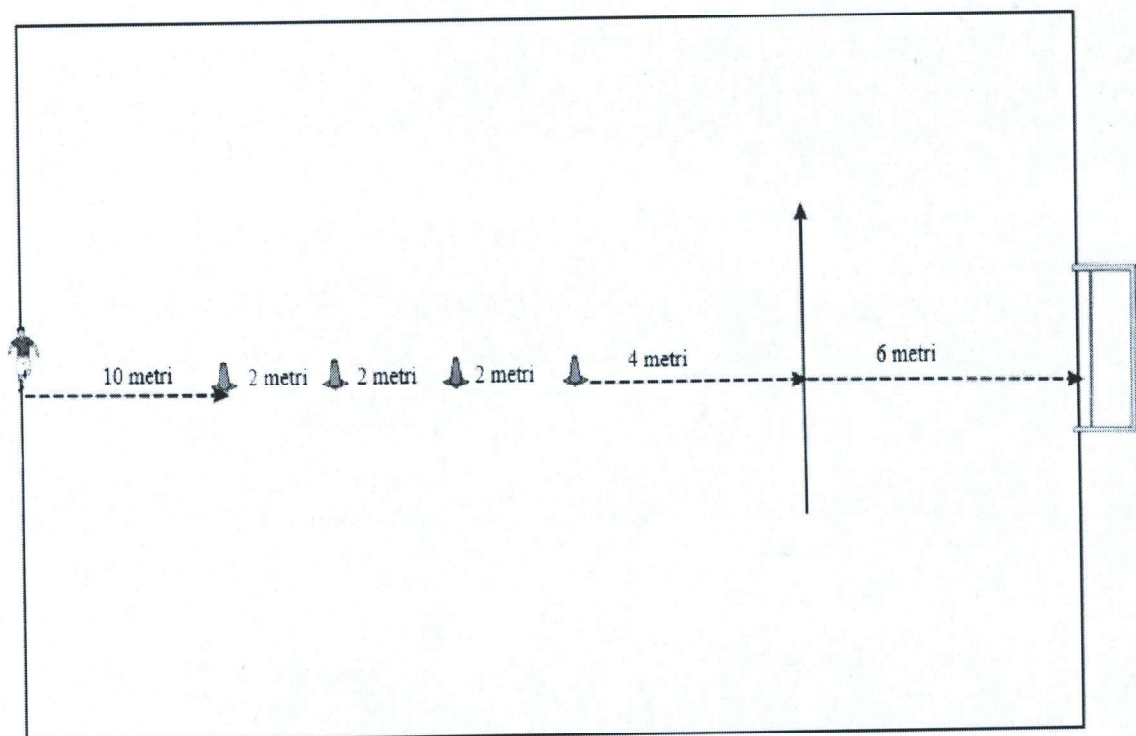
Žonglēšana. *Nenolaižot bumbu zemē.

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-4 *

Minimālā punktu kopsumma: 12 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti.

Tests	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējieni	5.60 (sekundes)	5.30 (sekundes)	5.10 (sekundes)
Tāllēkšana no vietas	160 (cm)	170 (cm)	180 (cm)
Žonglēšana (3 mēģinājumi)	30 (reizes)	60 (reizes)	100 (reizes)
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos (3 mēģinājumi)	11.50 (sekundes)	10.50 (sekundes)	10.00 (sekundes)

Žonglēšana. *Žonglēšanu uzsāk pametot bumbu ar rokām.

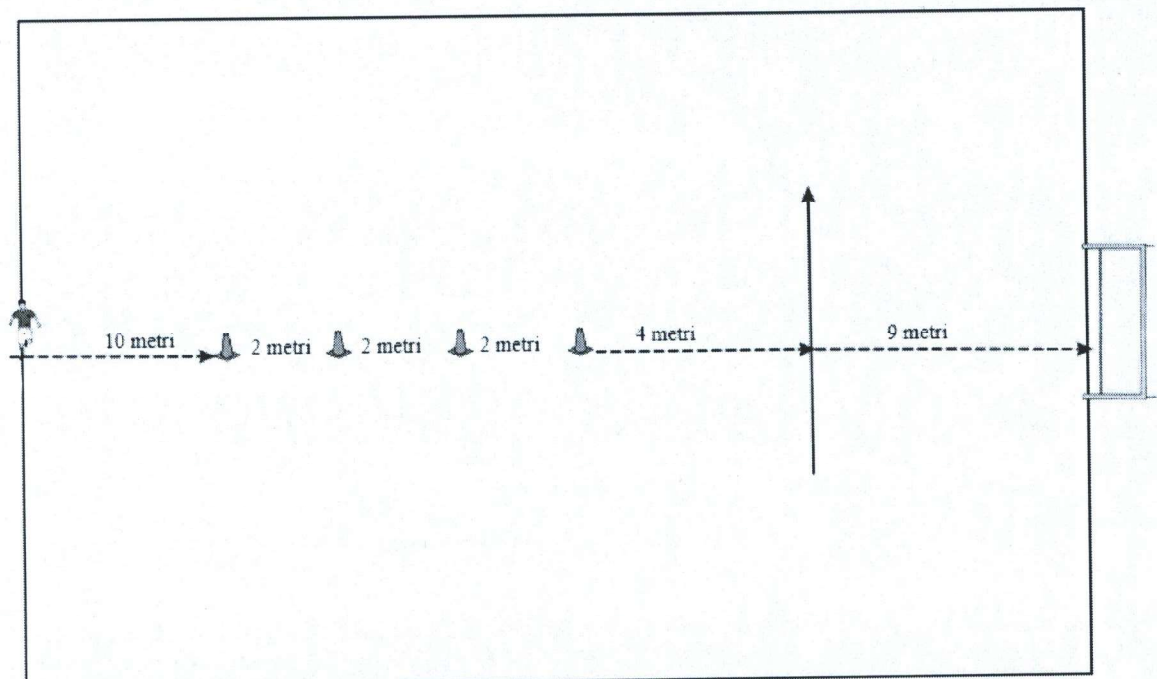
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

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.

Tests	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5.40 (sekundes)	5.10 (sekundes)	4.90 (sekundes)
Tāllēkšana no vietas	170 (cm)	185 (cm)	195 (cm)
Žonglēšana (3 mēģinājumi)	50 (reizes)	100 (reizes)	150 (reizes)
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos (3 mēģinājumi)	10.50 (sekundes)	9.50 (sekundes)	9.00 (sekundes)

Žonglēšana. *Žonglēšanu uzsāk pametot bumbu ar rokām.

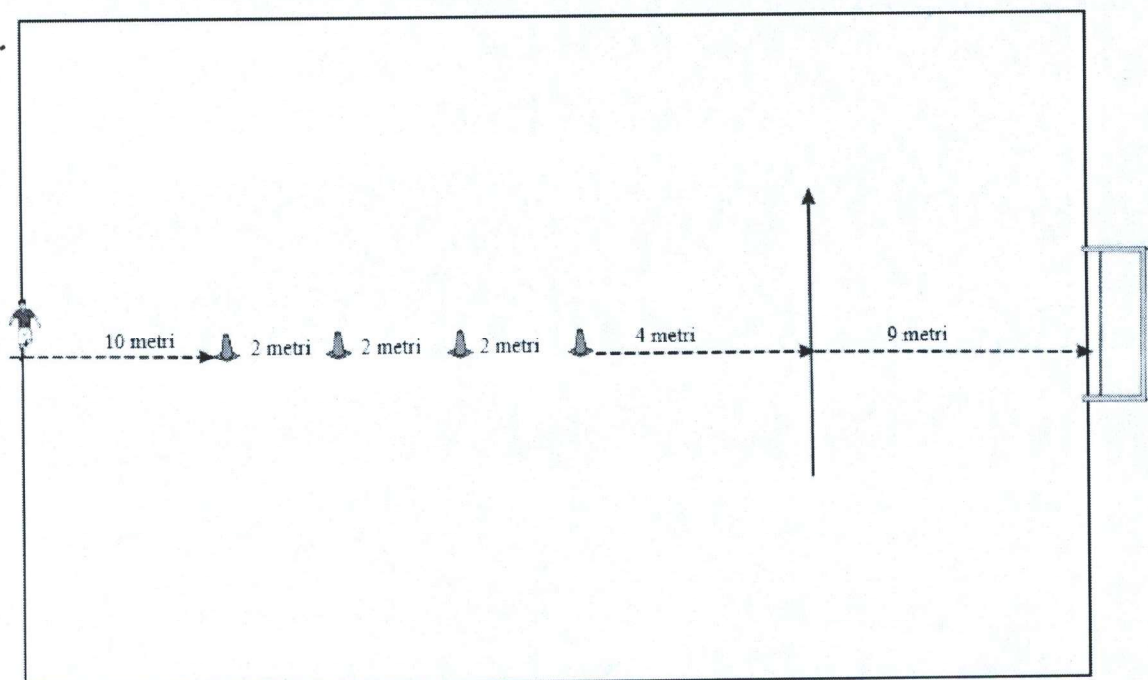
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

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.

Tests	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5.20 (sekundes)	4.90 (sekundes)	4.70 (sekundes)
Tāllēkšana no vietas	180 (cm)	195 (cm)	210 (cm)
Žonglēšana (3 mēģinājumi)	80 (reizes)	140 (reizes)	200 (reizes)
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos (3 mēģinājumi)	9.50 (sekundes)	8.50 (sekundes)	8.00 (sekundes)

Žonglēšana. *Žonglēšanu uzsāk bumbai atrodoties uz zemes.

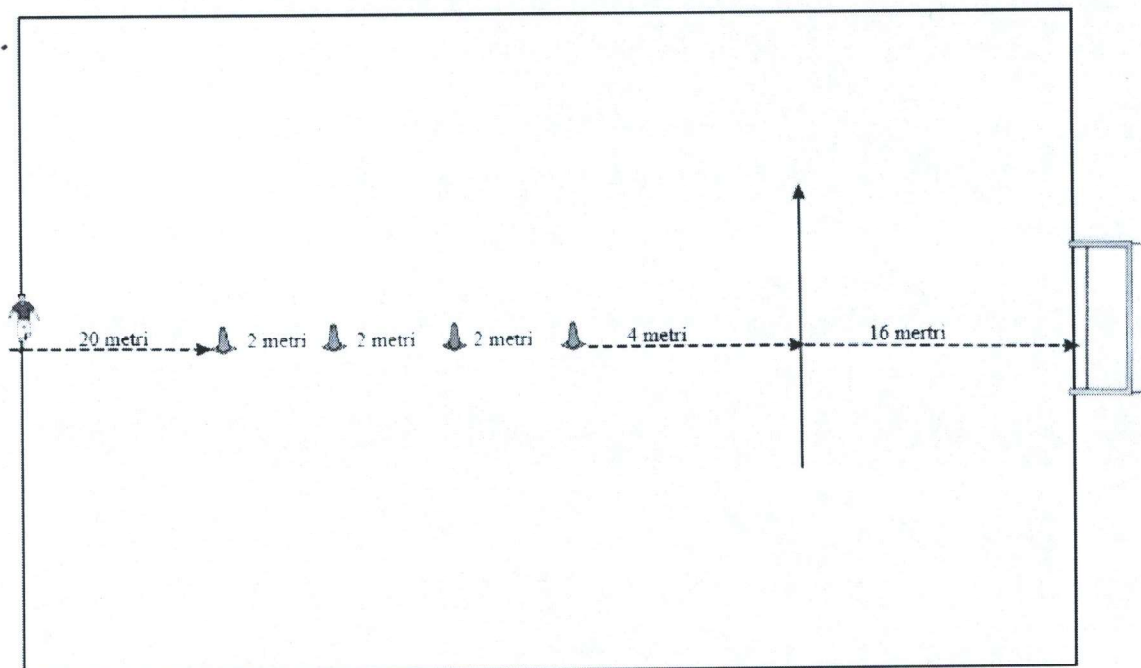
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

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.

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

Žonglēšana. *

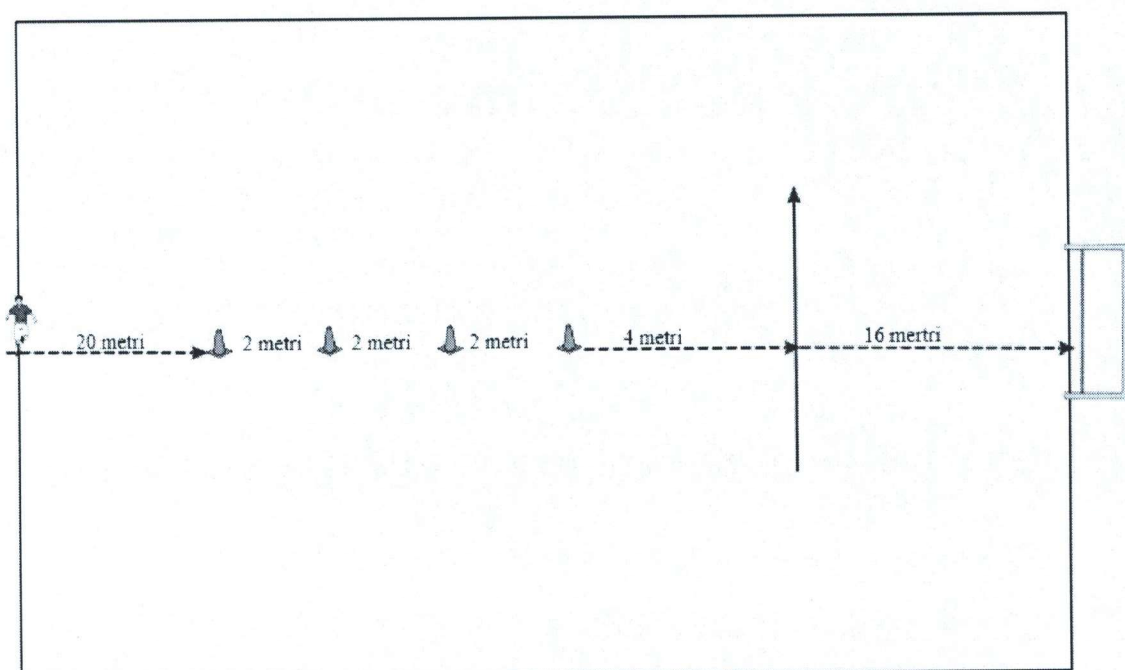
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

Vārtu izmērs-2,44x7,32 metri.

Kritēriji: *bumbas vadīšana mainot kājas;

*nedrīkst apgāzt konusus;

*laiku fiksē brīdī, kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju.



Grupa: SMP-1.* 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	4,90 sekundes	4.60	4.40
Tāllēkšana no vietas	205 cm	220	235
Ilinoisa.	18.00 sekundes	17.30	16.50
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. (3 mēģinājumi).	8,50 sekundes	7.80	7.30

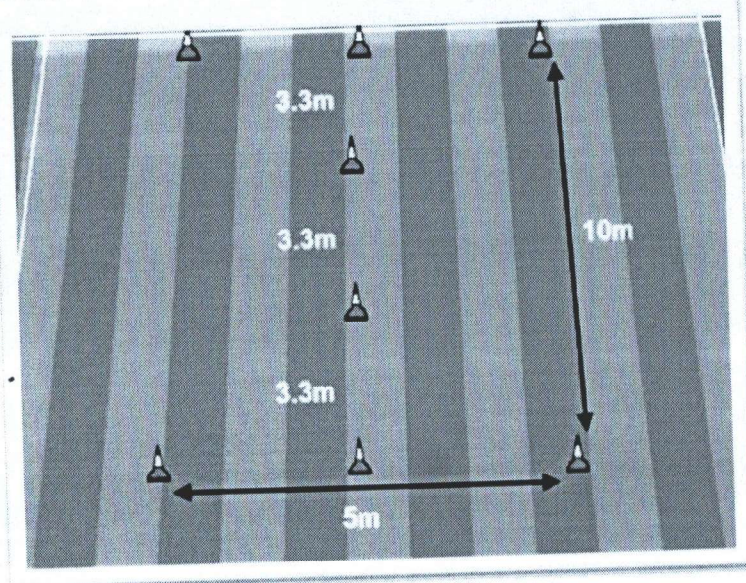
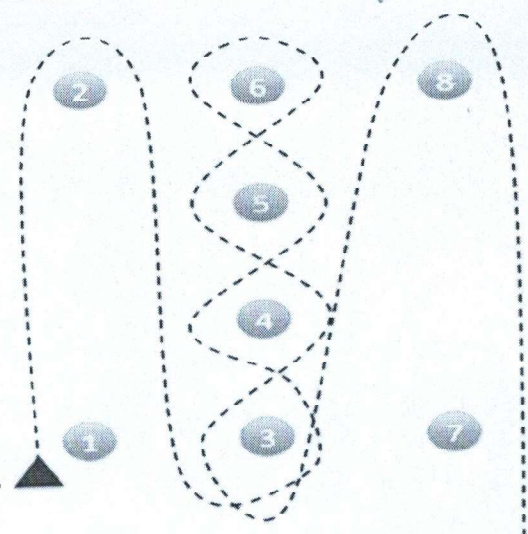
Grupa: SMP-2* Minimālā punktu kopsumma: 12 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti.

Testi.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	4,80 sekundes	4.50	4.30
Tāllēkšana no vietas	220 cm	235	250
Ilinoisa.	17.80 sekundes	17.00	16.00
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. (3 mēģinājumi).	8.30 sekundes	7.50	7.0

Grupa: SMP-3 (16 gadi) * 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	4,60 sekundes	4.40	4.20
Tāllēkšana no vietas	240 cm	250	260
Ilinoisa.	17.60 sekundes	16.50	15.20
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.	8.00 sekundes(3 mēģinājumi)	7.0	6.50

Ilinoisa



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