



## Kontrolnormatīvu testi zēniem.

Grupa: SSG .

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

### Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

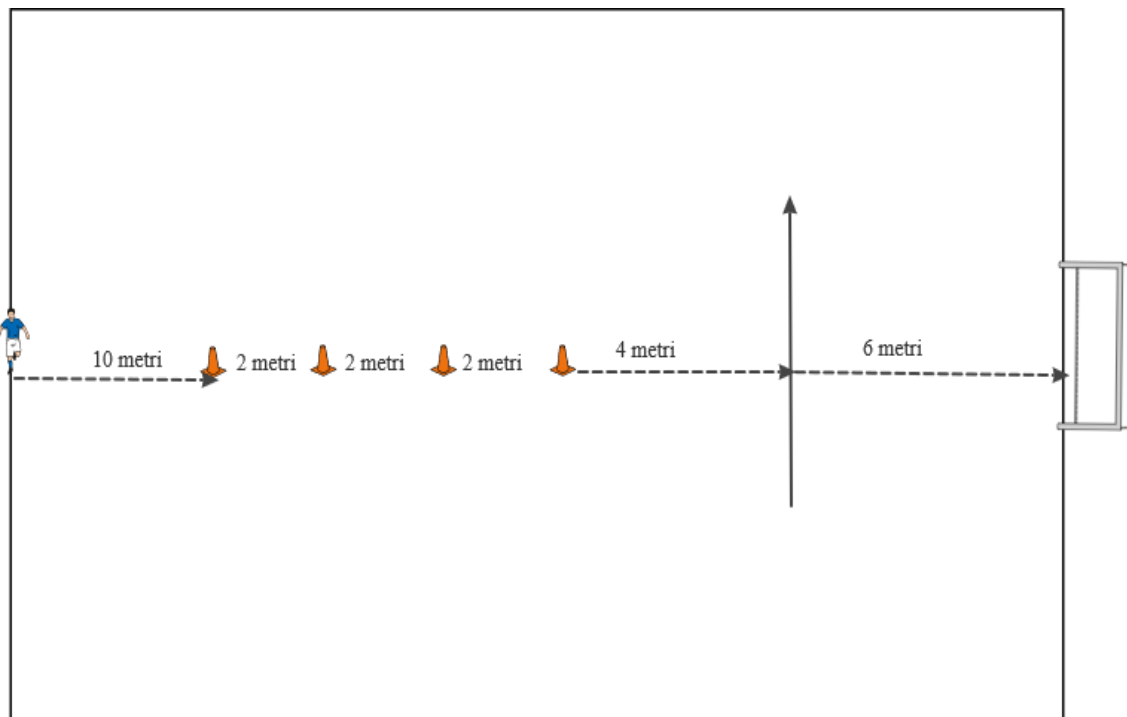
Vingrinājums tiek ieskaitīts, kad tiek apvesti visi konusi un trāpīts vārtos.

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

### Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

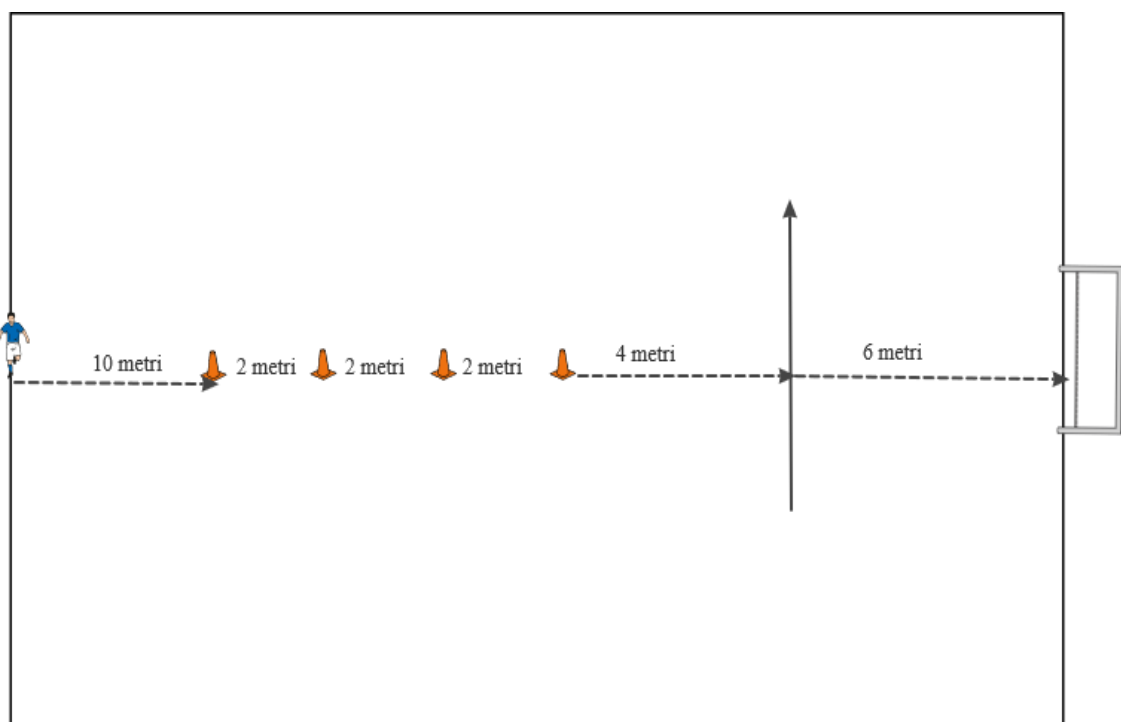
Vingrinājums tiek ieskaitīts, kad tiek apvesti visi konusi un trāpīts vārtos.

Vārtu izmērs-2x3 metri.

Kritēriji:

\*bumbas vadīšana mainot kājas

\*nedrīkst apgāzt konusus



**Grupa: MT-2 .**

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

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

**Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.**

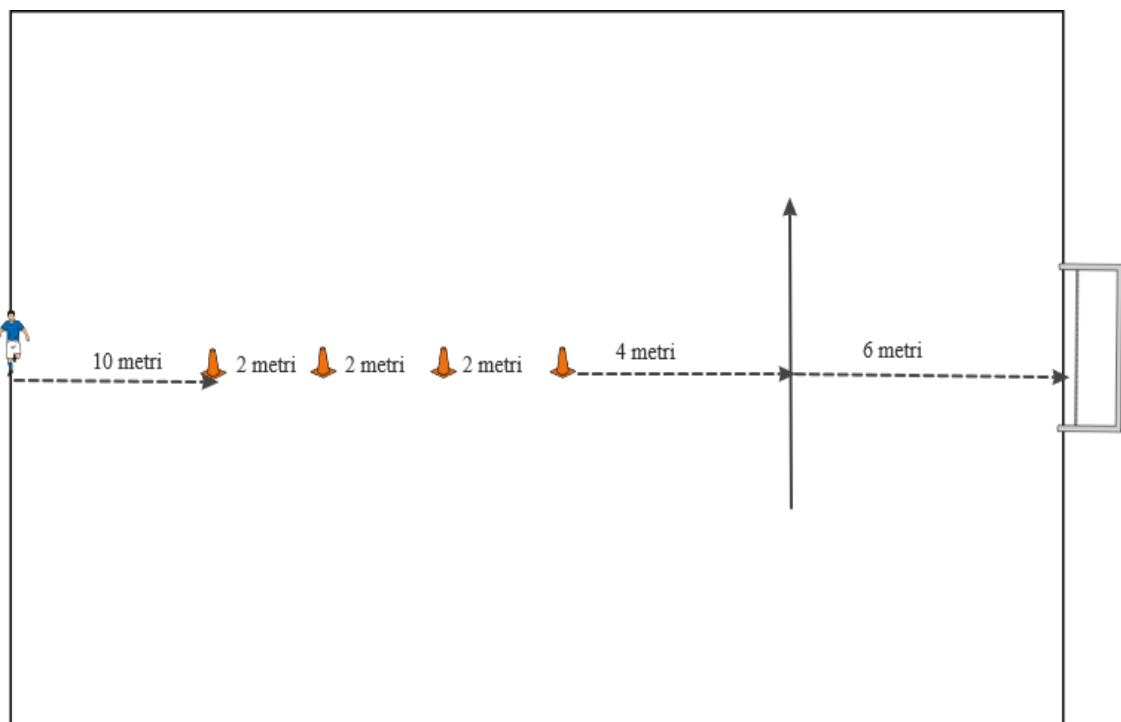
Vārtu izmērs-2x3 metri.

Kritēriji: \*bumbas vadīšana mainot kājas

\*nedrīkst apgāzt konusus

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

**Grupa: MT-3 .**



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

**Grupa: MT-4 .**

Tests.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5.80 sekundes	5.50	5.30
Tāllēkšana no vietas	150 cm	160	170
Žonglēšana ( 3 mēģinājumi).	20 reizes	40	50
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. ( 3 mēģinājumi).	12.50 sekundes	11.50	11.00

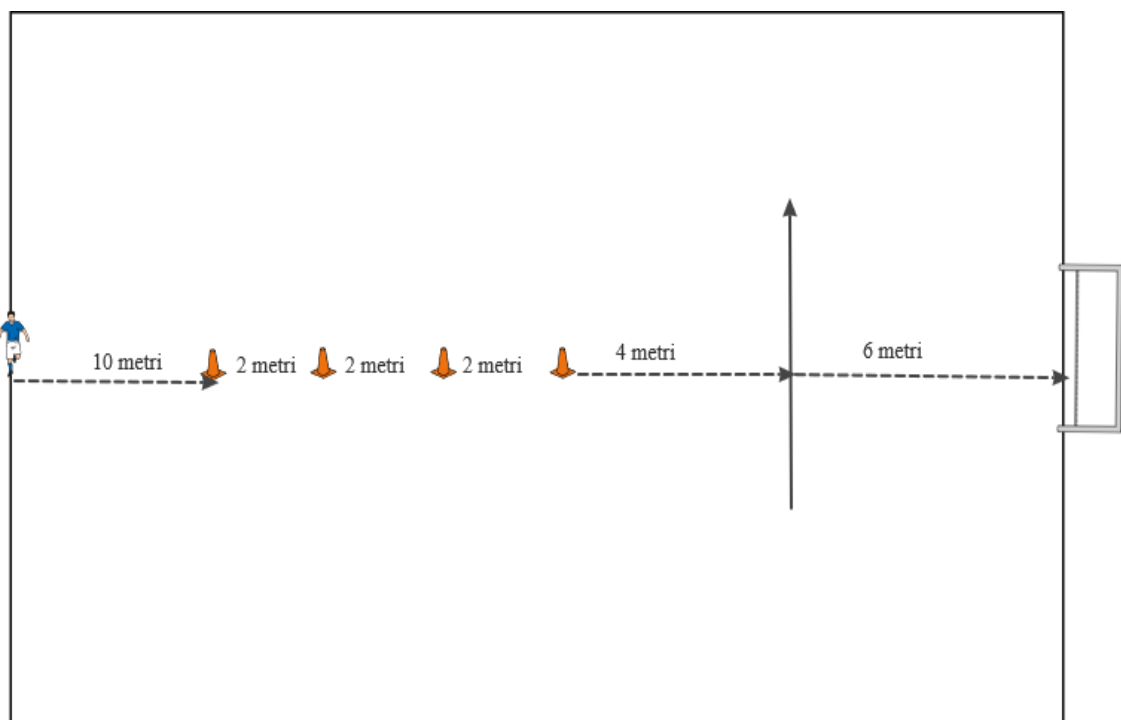
**Žonglēšana.** \*Nenolaižot bumbu zemē.

**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-5 .**

**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 skrējieni	5.60 sekundes	5.30	5.10
Tāllēšana no vietas	160 cm	170	180
Žonglēšana ( 3 mēģinājumi).	30 reizes	60	100
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. ( 3 mēģinājumi).	11.50 sekundes	10.50	10.00

**Žonglēšana.** \*Žonglēšanu uzsāk pametot bumbu ar rokām.

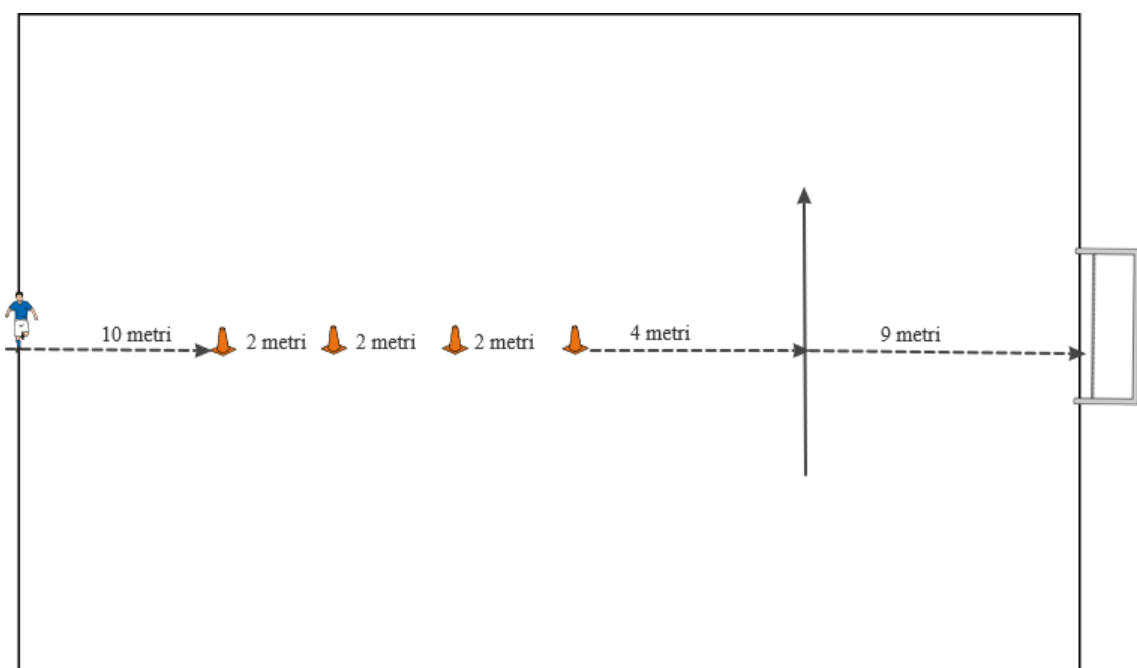
**Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.**

Vārtu izmērs-2x5metri.

Kritēriji: \*bumbas vadīšana mainot kājas

\*nedrīkst apgāzt konusus

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



**Grupa: MT-6 .**

**Grupa: MT-5.\* Minimālā punktu kopsumma: 12 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti.**



**Grupa: MT-7 .**

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

**Žonglēšana.** \*Žonglēšanu uzsāk pametot bumbu ar rokām.

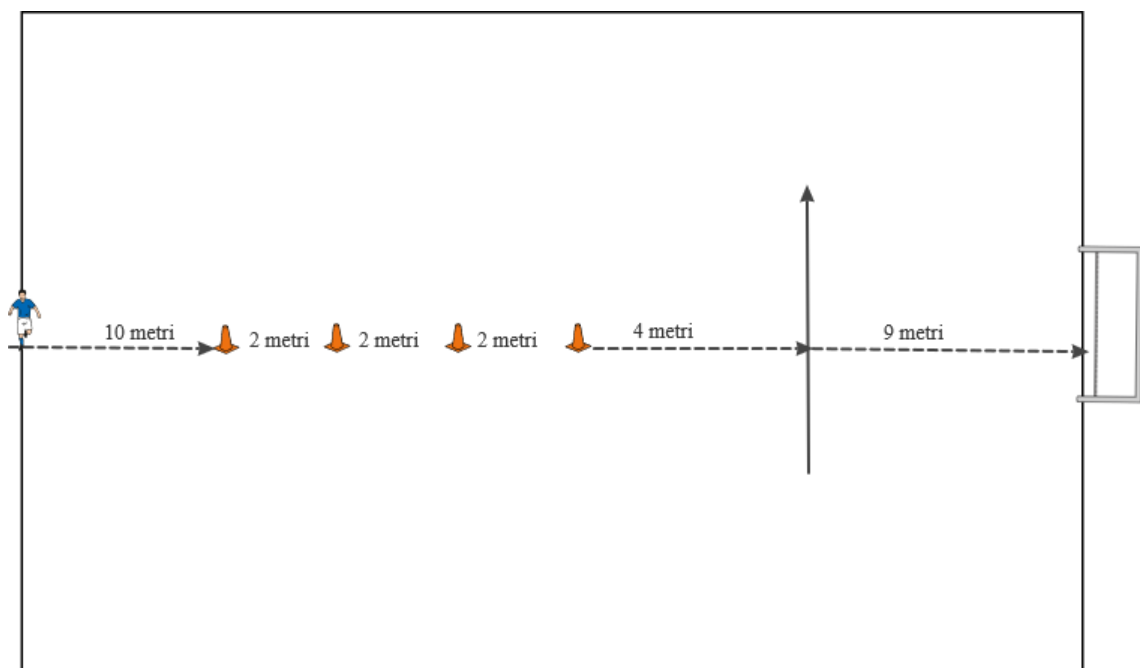
**Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.**

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.

**Grupa: MT-8 .**

**Grupa: MT-9 .**

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

**Žonglēšana.** \*Žonglēšanu uzsāk bumbai atrodoties uz zemes.

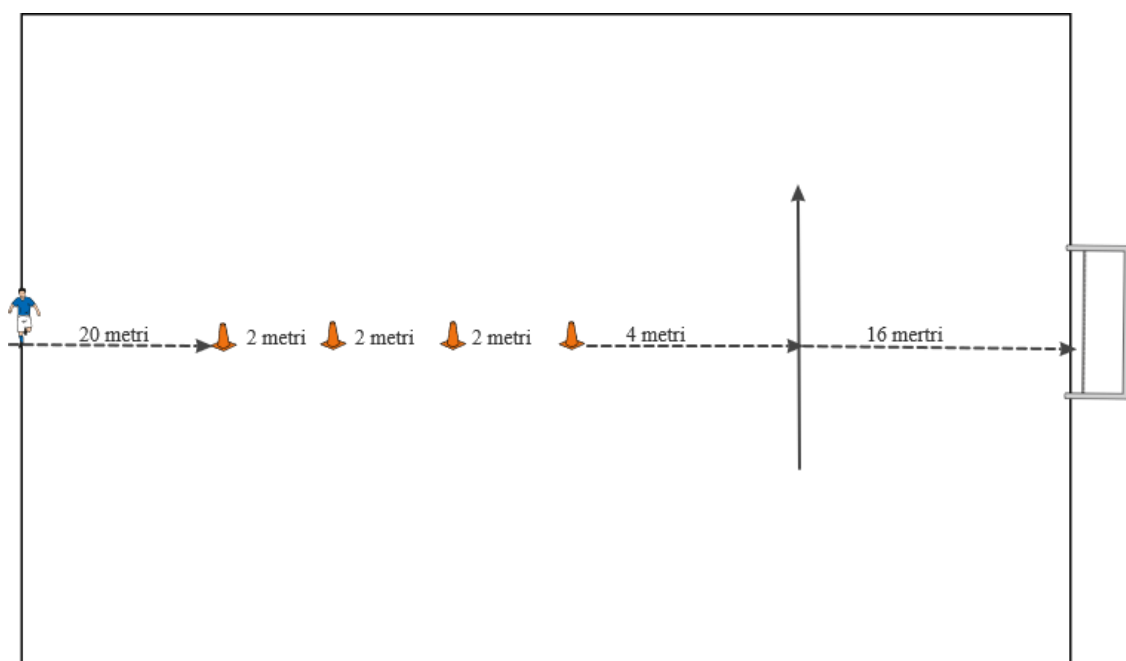
**Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.**

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.**

**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	5.00 sekundes	4.70	4.50
Tāllēkšana no vietas	190 cm	205	220
Ilinoisa.	18.20 sekundes	17.60	17.00
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. ( 3 mēģinājumi).	9.00 sekundes	8.00	7.50

**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.**

**Grupa: SMP-2.**

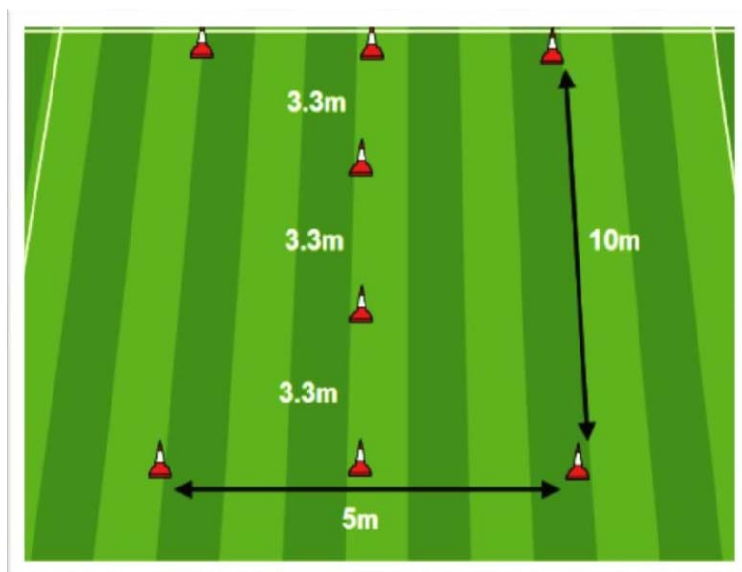
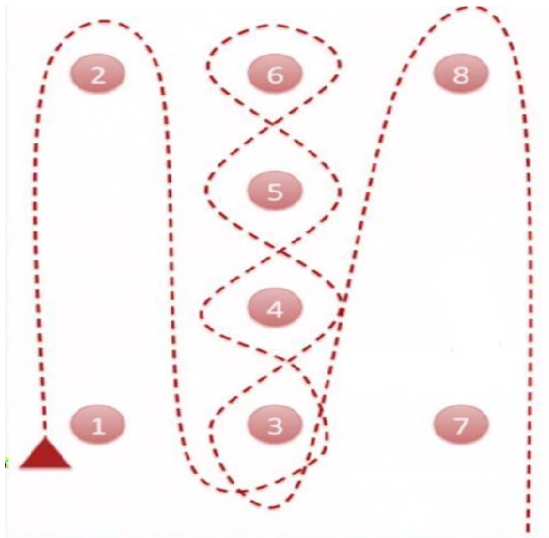
Testi.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	4,80 sekundes	4.50	4.30
Tāllēkšana no vietas	220 cm	235	250
Ilinoisa.	17.80 sekundes	17.00	16.00
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. ( 3 mēģinājumi).	8,30 sekundes	7.50	7.0

**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.



## 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.

