

APSTIPRINU:


MSG direktors S.Čevers

Saskaņots LVF:

KONTROLNORMATĪVI - TESTI
audzēkņu uzņemšanai MSG un pārceļšanai no klases uz klasi


VOLEJBOLA NODALA (meitenes)

Vingrinājums / Klase (grupa)	8.kl. (MT-7)	9.kl. (SMP-1)	10.kl. (SMP-2)	11.kl. (SMP-3)	12.kl.	ASM
Eglīte (sekundes)	28.0 - 31.0	27.0 - 30.5	26.5 - 29.5	26.0 - 29.0	25.0 - 28.0	24.0 - 27.0
Lēcieni tālumā (metri, cm)	1.90 - 2.10	2.00 - 2.20	2.05 - 2.25	2.10 - 2.30	2.20 - 2.40	2.25 - 2.45
Lēciens augstumā no vietas (metri, cm)	2.60 - 2.70	2.70 - 2.80	2.75 - 2.85	2.78 - 2.88	2.80 - 2.90	2.83 - 2.95
Lēciens augstumā ar ieskrējieni (metri, cm)	2.70 - 2.80	2.75 - 2.85	2.80 - 2.90	2.85 - 2.95	2.88 - 3.00	2.93 - 3.10
Pildbumbas (1 kg) mešana sēdus (metri, cm)	4.50 - 6.50	5.00 - 7.00	6.50 - 8.00	7.00 - 9.00	7.50 - 10.00	8.00 - 11.00
Pildbumbas (1 kg) mešana stāvu (metri, cm)	7.00 - 11.00	8.00 - 11.00	10.00 - 14.00	12.00 - 15.00	14.00 - 18.00	15.00 - 20.00

Kandidātu un audzēkņu volejbola tehnisko elementu izpildi novērtē treneru komisija.

Kandidāti vai audzēkņi, kuru specializācija ir zināma vai noteikta (libero, cēlājs u.c.), uzņemšanas un pārceļšanas kritēriji var būt noteikti un izstrādāti individuāli treneru komisijā.

Sagatavoja:


Inga Ikaunieca


SASKAŅOTS
MSG DV SJ
Vita Baltiņa Kļava