

APSTIPRINU:


MSG direktors S.Čevers

Saskaņots LVF:

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

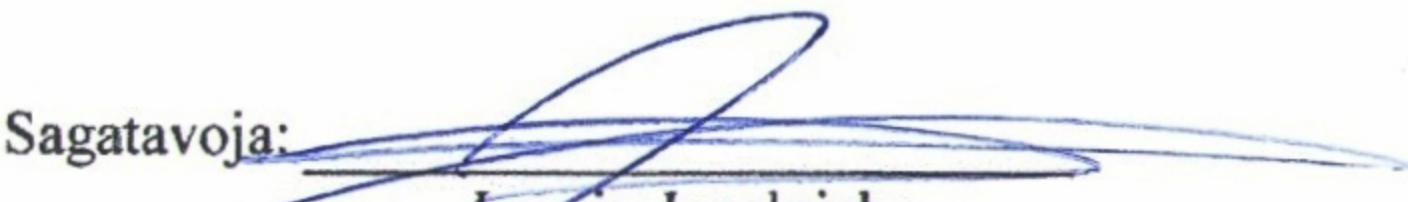
VOLEJBOLA NODALA (zēni)

Vingrinājums/Klase	8.kl. (MT-7)	9.kl. (SMP-1)	10.kl. (SMP-2)	11.kl. (SMP-3)	12.kl.	ASM
Eglīte (sekundes)	24.0 – 22.8	23.0 – 22.0	22.5 – 21.5	22.2 – 21.2	21.5 – 20.0	21.0 – 19.5
Lēcieni tālumā (metri, cm)	2.35 – 2.50	2.50 – 2.65	2.60 – 2.75	2.70 – 2.80	2.75 – 2.90	2.80 – 3.00
Lēcieni augstumā no vietas (metri, cm)	2.96 – 3.06	3.01 – 3.12	3.06 – 3.16	3.12 – 3.20	3.18 – 3.27	3.21 – 3.32
Lēcieni augstumā ar ieskrējieni (metri, cm)	3.03 – 3.18	3.13 – 3.28	3.21 – 3.33	3.27 – 3.40	3.33 – 3.45	3.38 – 3.50
Pildbumbas mešana sēdus (2 kg) (metri, cm)	6.15 – 7.15	6.65 – 7.65	7.15 – 8.15	7.65 – 8.15	8.15 – 8.65	8.65 – 10.15
Pildbumbas mešana stāvus (2 kg) (metri, cm)	10.10 – 11.60	11.60 – 13.60	13.10 – 14.60	14.70 – 16.30	16.40 – 18.80	19.10 – 21.00

Kandidātu un audzēkņu volejbola tehnosko 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:


Lauris Iecelnieks


SASKAŅOTS
MSG DVSI
Vita Baltiņa Kļava