

Liepājas Kompleksās sporta skolas uzņemšanas kontrolnormatīvi

Galda teniss:

1. Līdzsvara vingrinājums – iet pa 10m auklu uz priekšu un atpakaļ. Roku stāvokļi dažādi (sānis, priekšā, uz gurniem, aiz galvas). Audzēknis spēj noiet nenokrītot un nezaudējot līdzsvaru, uzdevumu veic ātri un tehniski pareizi.
2. Reakcijas vingrinājums – bumbu piespēles pret sienu vai ar partneri 15 reizes. Spēj koncentrēties uz bumbu, un pielāgoties dažādiem virzieniem bez brīdinājuma. Pārvietošanās notiek pēc iespējas ātrāk. Spēj atsist bumbu 15 reizes un nezaudēt to.
3. 10m skrējiens ar 2 bumbiņām uz atvērtām plaukstām. Uzdevumu veic kontrolējot bumbiņas, izpilda vienmērīgā, mērenā ātrumā, bez kļūdām, plaukstas atvērtas.
4. Zig-zag skrējiens caur 8 galdiem (2 reizes). Uzdevumu izpilda mērenā ātrumā bez kļūdām, neietriecoties galdos un izvēlas pareizo trajektoriju.
5. Turot raketī uz galvas, nesoļot 4 metrus. Audzēknis spēj noiet taisni, nezaudējot līdzsvaru un nenometot raketī. Roku stāvokļi dažādi (sānis, priekšā, uz gurniem). Vingrojuma izpildīšanas laikā neizkāpj no iezīmētā laukuma. Uzdevumu veic tehniski pareizi.

Grieķu-romiešu un brīvā cīņa:

1. Lēcieni uz vienas kājas. Lēcieni uz labās/kreisās kājas nepieskaroties grīdai ar otru kāju, 10 m.
2. Balsts guļus uz rokām. Rokas taisnas, mugura taisna, vēdera un sēžas muskulatūra sasprindzināta. Noturēt 15 sek.
3. Lēciens, atsperoties no divām kājām vienlaicīgi tālumā uz priekšu. Piezemēšanās jāveic uz divām kājām.
4. Pietupiens. Kājas plecu platumā, mugura taisna, rokas izstieptas priekšā. Veic kāju saliekšanu līdz 90 grādu leņķim un iztaisnošanu. Vingrojuma izpildījuma laikā pēdas nedrīkst atraut no grīdas.
5. Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana. Guļus uz muguras, kājas saliektas 90 grādu leņķī. Rokas sakrustotas uz krūtīm. Veic ķermeņa augšdaļas pacelšanu ar elkoņiem, pieskaroties ceļiem. Vingrojumu veic 6 reizes.

Peldēšana:

		Kontrolnormatīvi		
		Tests	Meitenes	Zēni
1.	Ātruma- spēka īpašības	Pildbumbas (lodes) mešana 1 kg	Ne mazāk kā 2,5 m	Ne mazāk kā 3 m
		Vēdera prese	20 reizes	25 reizes
		Atspoles skrējiens 3x10 m	Ne vairāk kā 10,5 sek.	Ne vairāk kā 10 sek.
		Lēcieni ar lecamauklu. Lēcienus izpilda ātrā tempā bez apstāšanās	10x	15x
2.	Lokanība	Taisnu roku apļošana uz priekšu - atpakaļ	Platais tvēriens ne vairāk kā 70 cm	Platais tvēriens ne vairāk kā 70 cm
		Nolieciens uz priekšu, stāvus uz paaugstinājuma, kājas taisnas, pēdas kopā, ar rokām skar pirkstgalus	Noturēšana 30 sek.	Noturēšana 30 sek.

Sporta vingrošana:

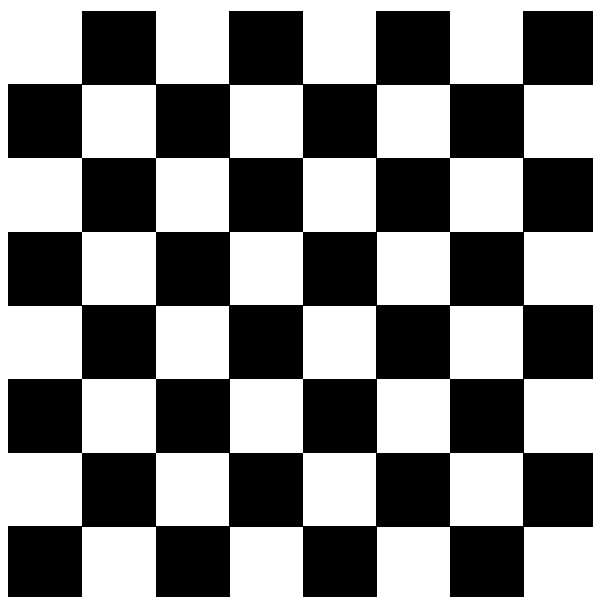
1. Nolieciens uz priekšu stāvus. Stājā ar muguru pret sienu (ap 12 cm no sienas), pēdas kopā. Izelpojot noliekties uz priekšu, ar rokām skart pirkstgalus. Vingrojuma izpildījuma laikā kājām jābūt taisnām. (Noturēt 5 sek).
2. Nolieciens uz priekšu, sēžot uz grīdas. Sēžot uz grīdas ar nedaudz saliektām kājām noliekties uz priekšu, vēderu atbalstīt uz augšstilbiem. Izelpojot iztaisnot kājas. (Noturēt 5 sek).
3. "Tiltiņš" no guļus pozīcijas. Nogulieties uz muguras. Saliekt kājas ceļos. Novietot pēdas un plaukstas uz grīdas. Pacelt gurnus no grīdas. Nolaist lāpstiņas un plecus un pēc tam celt pret griestiem krūtis un vēderu. Rokām jābūt taisnām, mugurai izliektai, galva un pleci atrodas zemāk par gurniem. Pēc iespējas iztaisnot arī kājas.
4. Kāriens pie stieņa. Rokas saliektas elkoņos, zods atrodas virs stieņa, noturēšanas laiks 20 sek.

Mākslas vingrošana:

1. Nolieciens uz priekšu stāvus. Stājā ar muguru pret sienu (ap 12 cm no sienas), pēdas kopā. Izelpojot noliekties uz priekšu, ar rokām skart pirkstgalus. Vingrojuma izpildījuma laikā kājām jābūt taisnām. (Noturēt 15 sek).
2. Nolieciens uz priekšu, sēžot uz grīdas. Sēžot uz grīdas ar nedaudz saliektām kājām noliekties uz priekšu, vēderu atbalstīt uz augšstilbiem. Izelpojot iztaisnot kājas. (Noturēt 15 sek).
3. Špagati.
4. "Tiltiņš" no guļus pozīcijas. Nogulieties uz muguras. Saliekt kājas ceļos. Novietot pēdas un plaukstas uz grīdas. Pacelt gurnus no grīdas. Nolaist lāpstiņas un plecus un pēc tam celt pret grieztiem krūtis un vēderu. Rokām jābūt taisnām, mugurai izliektai, galva un pleci atrodas zemāk par gurniem. Pēc iespējas iztaisnot arī kājas.

Šahs:

1. pierakstīt burtus šaha galdiņa kolonnām (a,b,c,d,e,f,g,h).
2. pierakstīt ciparus šaha galdiņa rindām (1,2,3,4,5,6,7,8).
3. pēc trenera norādījumiem atrast 3 lauciņus, atzīmējot tos ar krustiņiem (piemēram b3).



Džudo:

1. 60 m skrējiens (ne vairāk par 17 sek).
2. 500 m skrējiens. Spēj noskriet distanci līdz galam, nepārejot uz soļošanu un neapstājoties.
3. Tāllēkšana no vietas (Ne mazāk par 100 cm).
4. Vēdera prese (8 reizes 30 sek. laikā).
5. 30 m skrējiens (ne vairāk par 8 sek.)

Bokss:

1. Lecamaukla. Minūtes laikā veikt 30 lēcienus ar lecamauklu. Mugurai jābūt taisnai, lēcienus veicot nelekt augstāk par 15 cm.
2. Atspiešanās balstā guļus. Izpildīt 10 reizes. Sākuma stāvoklis – rokas taisnas, kājas, gurni un ķermeņa vidusdaļa vienā līmenī, veicot atspiešanos rokas saliec 90 grādos un pilnībā iztaisno.
3. Ķermeņa augšdaļas pacelšana. Vēdera preses vingrojumu izpildīt 15 reizes. Sākuma stāvoklis – kājas saliektas, mugura pie zemes, rokas sakrustojam un novietotas uz pleciem. Veicot uzdevumu elkoņi pieskaras ceļgaliem
4. Atspoles skrējiens 10x10 m. Uzdevumu veikt 40 sekundēs, mainot virzienu ar roku jāpieskaras zemei.
5. Pietupieni. Izpildīt 8 reizes. Kājas plecu platumā, mugura taisna, rokas izstieptas priekšā. Veic kāju saliekšanu 90 grādu leņķī un atpakaļ, pēdas nedrīkst atraut no zemes.