



RĪGAS BĒRNU UN JAUNATNES SPORTA SKOLA "RĪDZENE"

Dumbrāja iela 27, Rīga, LV-1067, tālrunis 67037331, e-pasts: rbjssridzene@riga.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Rīgā

25.09.2023.

Nr. SPR-23-4-nts

Kārtība, kādā uzņem, pārceļ un atskaita izglītojamos no profesionālās ievirzes sporta izglītības un interešu sporta izglītības programmas

Izdoti saskaņā ar Valsts pārvaldes iekārtas likuma 72.panta pirmās daļas 2.punktu un trešo daļu un 73.panta pirmās daļas 4.punktu

I. Vispārīgie jautājumi

1. Iekšējie noteikumi (turpmāk – Noteikumi) nosaka kārtību, kādā Rīgas bērnu un jaunatnes sporta skola “Rīdzene” (turpmāk – Sporta skola) uzņem, pārceļ un atskaita izglītojamos no profesionālās ievirzes sporta izglītības un interešu sporta izglītības programmas (turpmāk kopā – Programmas).

2. Izglītojamo uzņemšana, pārceļšana un atskaitīšana notiek atbilstoši:

2.1. spēkā esošajiem normatīvajiem aktiem, tajā skaitā Ministru kabineta noteikto kārtību (turpmāk – MK noteikumi), kādā valsts finansē profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas (turpmāk – Sporta programma);

2.2. Sporta skolas nolikumam;

2.3. licencēto Sporta programmu nosacījumiem;

2.4. Sporta skolas direktora apstiprinātajai interešu sporta izglītības programmai (turpmāk – Interešu programma).

II. Izglītojamo uzņemšana un mācību treniņu grupu komplektēšana

3. Izglītojamo uzņemšana attiecīgajā Programmā notiek visu mācību gadu, kamēr ir nokomplektēta mācību treniņu grupa (turpmāk – Grupa), pamatojoties uz izglītojamā vecāku vai personas, kas realizē izglītojamā aizgādību (turpmāk – Vecāki), vai izglītojamā, kurš sasniedzis 18 gadu vecumu, iesniegumu (1. pielikums) (turpmāk – Iesniegums) par uzņemšanu.

4. Lai uzņemtu Sporta programmā, papildus Iesniegumam tiek iesniegta ārsta izziņa par izglītojamā veselības stāvokļa atbilstību izvēlētajam sporta veidam.

5. Jaunu Grupu (SSG) komplektēšana notiek līdz katra gada 30. septembrim. Mācību gads Sporta skolā sākas katra kalendārā gada 1. septembrī un beidzas nākamā gada 31. augustā.

6. SSG grupas var papildināt pēc uzņemšanas noteikumu izpildes. MT-1 – MT-4 grupas var papildināt ar izglītojamiem pēc kontrolnormatīvu izpildes. No MT-5 grupas var papildināt grupas ar izglītojamiem pēc kontrolnormatīvu un rezultativitātes kritēriju izpildes (2., 3., 4., 5. un 6. pielikums). Papildinot grupu, izmaiņas grupas sastāvā nedrīkst pārsniegt 50 % no iepriekšējā mācību gada grupas sastāva.

7. Grupas var papildināt ar attiecīgās kvalifikācijas izglītojamiem, ja tie ir apguvuši Sporta programmas citā akreditētā profesionālās ievirzes sporta izglītības iestāde.

8. Sporta skola komplektē Interesu programmas jaunas Grupas vai iekļauj jaunus izglītojamus iepriekšējā mācību gadā izveidotajās Grupās, ņemot vērā izglītojamo vecumu, iemaņas un prasmes.

9. Sporta skolas direktors izdod rīkojumu par jaunu izglītojamo uzņemšanu attiecīgajā Grupā:

9.1. ar kārtējā mēneša 15. datumu, pamatojoties uz Iesniegumiem, kas Sporta skolā reģistrēti līdz kārtējā mēneša 14. datumam;

9.2. ar nākamā mēneša 1. datumu, pamatojoties uz Iesniegumiem, kas Sporta skolā reģistrēti pēc kārtējā mēneša 15. datuma.

10. Sporta skola pēc rīkojuma izdošanas piecu darba dienu laikā noslēdz līgumu ar Vecākiem vai izglītojamo, kurš sasniedzis 18 gadu vecumu, par Sporta programmas apguvi.

11. Ja 9. punktā minētais līgums netiek noslēgts Sporta skolas direktors izdod rīkojumu par izglītojamā atskaitīšanu no Programmas.

12. Sporta skolas direktors nodrošina Valsts izglītības informācijas sistēmā atbilstoši normatīvajos aktos noteiktajam termiņam:

12.1. informācijas ievadi par izglītojamo uzņemšanu attiecīgajā Programmā, pārceļšanu nākamajā Grupā, piederību Grupai un atskaitīšanu no attiecīgās Programmas apguves;

12.2. informācijas ievadi un apstiprināšanu valsts budžeta dotācijas saņemšanai Sporta programmu īstenošanai.

III. Izglītojamo pārceļšana un Grupu sastāva apstiprināšana

13. Līdz katra kalendārā gada 31. augustam Sporta skola organizē Sporta programmu Grupu izvērtēšanu saskaņā ar MK noteikumiem.

14. Sporta programmas izglītojamo, kurš ir izpildījis MK noteikumos noteikto augstākas grupas rezultativitātes kritērijus, pārceļ uz atbilstošas kvalifikācijas Grupu.

15. Sporta skolas direktors izdod rīkojumu par:

15.1. izglītojamo pārceļšanu uz nākamo Grupu un Grupu sastāva apstiprināšanu, pamatojoties uz Sporta programmas Grupu izvērtēšanas rezultātiem;

15.2. par Interesu programmas Grupu sastāva apstiprināšanu.

IV. Izglītojamo atskaitīšana

16. Izglītojamo atskaita no Sporta programmas:

16.1. pamatojoties uz Vecāka, vai izglītojamā, kurš sasniedzis 18 gadu vecumu, iesniegumu ar tajā norādītu iemeslu;

16.2. par MK noteikumos noteikto kritēriju un nosacījumu neizpildi;

16.3. pamatojoties uz Grupas trenera iesniegumu vai aktu par nepamatoti kavētām Sporta skolas mācību treniņu nodarbībām;

16.4. ja vairāk kā trīs mēnešus nav veikta līdzfinansējuma maksa par Sporta programmas apguvi;

16.5. pamatojoties uz ārsta slēdzieni par izglītojamā veselības stāvokli;

16.6. ja izglītojamais apguvis Sporta programmu un saņēmis valsts atzītu apliecību par profesionālās ievirzes izglītības apguvi;

16.7. citu iemeslu dēļ, kas atrunāti Sporta skolas citos iekšējos normatīvajos aktos.

17. Izglītojamo atskaita no Interesešu programmas:

17.1. pamatojoties uz Vecāka, vai izglītojamā, kurš sasniedzis 18 gadu vecumu, iesniegumu ar tajā norādītu iemeslu;

17.2. pamatojoties uz Grupas pedagoga iesniegumu vai aktu par nepamatoti kavētām nodarbībām;

17.3. ja vairāk kā trīs mēnešus nav veikta līdzfinansējuma maksa par Interesešu programmas apguvi;

17.4. ja izglītojamais apguvis Interesešu programmu;

17.5. citu iemeslu dēļ, kas atrunāti Sporta skolas citos iekšējos normatīvajos aktos.

18. Pamatojoties uz Noteikumu 16. un 17. punktu, Sporta skolas direktors izdod rīkojumu par izglītojamā atskaitīšanu no attiecīgās Programmas.

IV. Noslēguma jautājums

19. Noteikumu un to grozījumu projektu Sporta skola saskaņo ar Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departamenta (turpmāk – Departaments) Sporta un jaunatnes pārvaldi Departamenta noteiktajā kārtībā.

20. Atzīt par spēku zaudējušiem Skolas 2023. gada 15.augusta iekšējos noteikumus Nr. SPR 23-2-nts “Kārtība, kādā uzņem, pārceļ un atskaita izglītojamos no profesionālās ievirzes sporta izglītības un interešusporta izglītības programmas”.

Rīgas bērnu un jaunatnes sporta skolas "Rīdzene"
direktore (izglītības jomā)

Z.Drozda

Liepiņa 67037331

1.pielikums
Rīgas bērnu un jaunatnes sporta skolas “Rīdzene”
iekšējiem noteikumiem
“Kārtība, kādā uzņem, pārceļ un atskaita izglītojamos
no profesionālās ievirzes sporta izglītības un
interesu sporta izglītības programmas”

Likumiskā pārstāvja vārds, uzvārds
vai izglītojamā (18 g. v.) vārds, uzvārds

Deklarētā dzīvesvietas adrese

Faktiskā dzīvesvietas adrese

e-pasts/elektroniskā adrese, ja tāda ir aktivizēta

IESNIEGUMS

Rīgā

Rīgas bērnu un jaunatnes sporta skola “Rīdzene”

Direktoram _____

vārds, uzvārds

Lūdzu uzņemt *manu meitu/dēlu/mani*¹ _____
(pasvītrot vajadzīgo) vārds, uzvārds

profesionālās ievirzes/interesu izglītības programmā _____
programmas nosaukums

Sporta treneris/pedagogs² _____
vārds, uzvārds

INFORMĀCIJA PAR IZGLĪTOJAMO

VĀRDS												
UZVĀRDS												
Personas kods								-				
Dzimšanas datums												
Deklarētā dzīvesvietas adrese												
Faktiskā dzīvesvietas adrese (ja atšķiras no deklarētās dzīvesvietas adrese)												
Tālruņa Nr.												
Izglītības iestāde												

IZGLĪTOJAMĀ KONTAKTPERSONAS INFORMĀCIJA

Vārds, uzvārds	Tālruņa Nr.

Esmu informēts(-a) par *manas meitas/dēla/manu* personas datu apstrādi

1 Pilngadīgā persona

2 Iestāde šo informāciju iekļauj, izvērtējot nepieciešamību

Apliecinu, ka esmu iepazīstināts(-a) ar Iestādes - nolikumu, iekšējās kārtības noteikumiem, izglītības programmu, nodarbību specifiku.

Piekrītu, ka mans bērns piedalās Iestādes mācību treniņu procesā un sacensībās sestdienās, svētdienās un svētku dienās.

Pievienotie dokumenti:

Ģimenes ārsta izsniegta izziņa par veiktu profilaktisko apskati izglītojamajam treniņu nodarbībām ar paaugstinātu fizisko slodzi.

datums

paraksts un atšifrējums

AIZPILDA IESTĀDE

Mācību gads	Grupās nosaukums, kurā izglītojamais uzņemts, pārcelts	Rīkojuma datums, Nr.	Informāciju aizpildīja	
			(vārds, uzvārds, amats)	(paraksts)

Rīgas bērnu un jaunatnes sporta skolas
"Rīdzene" direktore (izglītības jomā)

Z.Drozda

Liepāja 67037331

2.pielikums
Rīgas bērnu un jaunatnes sporta skolas "Rīdzene"
iekšējiem noteikumiem
"Kārtība, kādā uzņem, pārceļ un atskaita izglītojamos
no profesionālās ievirzes sporta izglītības un
interesešu sporta izglītības programmas"

Peldēšana Kontrolnormatīvi

SSG

Vingrinājums Mērķu grupa	25m
Meitenes/zēni	Var nopeldēt bez palīgierīcēm 25m

MT- 1

Tehniski pareiza peldēšana:

Vingrinājums Mērķu grupa	50 m krauls uz krūtīm	50 m kraulā uz muguras
Meitenes	1:00,00	1:05,00
Zēni	0:55,00	1:00,00

Slīdējums uz krūtīm, uz muguras (vismaz 7m).

MT- 2

Tehniski pareiza peldēšana:

Vingrinājums Mērķu grupa	50 m krauls uz krūtīm	50 m krauls uz muguras	25 m brass	25 m tauriņstils
Meitenes	0:50,00	0:55,00	0:40,00	0:35,00
Zēni	0:45,00	0:50,00	0:35,00	0:30,00

Pagriezieni (parastie) atbilstoši sacensību noteikumiem.

Starta lēciens ar slīdējumu (vismaz 10m).

MT- 3

Tehniski pareiza peldēšana:

Vingrinājums Mērķu grupa	50 m krauls uz krūtīm	50 m krauls uz muguras	25 m brass	25 m tauriņstils
Meitenes	0:45,00	0:50,00	0:35,00	0:30,00
Zēni	0:40,00	0:45,00	0:30,00	0:25,00
	100 m komplekss			
Meitenes	2:30,00			
Zēni	2:20,00			

Pagriezieni un starti, atbilstoši sacensību noteikumiem.

Nopeldēt bez apstājas 200 m distanci, tai skaitā 50 m uz muguras.

No starta nopeldēt ar kāju darbību zem ūdens 10 m.

MT- 4

Tehniski pareiza peldēšana:

Vingrinājums Mērķu grupa	50 m krauls uz krūtīm	50 m krauls uz muguras	25 m brass	25 m tauriņstils
Meitenes	0:40,00	0:45,00	0:30,00	0:27,00
Zēni	0:35,00	0:40,00	0:25,00	0:23,00
100 m komplekss				
Meitenes	2:15,00			
Zēni	2:05,00			

Pagriezieni un starti, atbilstoši sacensību noteikumiem.

Nopeldēt bez apstājas 400 m distanci, tai skaitā 100m uz muguras.

No starta nopeldēt ar kāju darbību zem ūdens 12 m.

MT-5

Tehniski pareiza peldēšana:

Vingrinājums Mērķu grupa	50 m krauls uz krūtīm	50 m krauls uz muguras	50 m brass	50 m tauriņstils
Meitenes	0:38,00	0:42,00	0:55,00	0:48,00
Zēni	0:34,00	0:38,00	0:48,00	0:42,00
100 m komplekss				
Meitenes	1:51,00			
Zēni	1:37,00			

Izpildīt IV sporta klases normatīvu.

Pagriezieni un starti, atbilstoši sacensību noteikumiem.

Nopeldēt bez apstājas 600 m distanci.

No starta nopeldēt ar kāju darbību zem ūdens 12 m.

MT-6

Tehniski pareiza peldēšana:

Vingrinājums Mērķu grupa	50 m krauls uz krūtīm	50 m krauls uz muguras	50 m brass	50 m tauriņstils
Meitenes	0:37,00	0:41,00	0:58,00	0:50,00
Zēni	0:33,00	0:36,00	0:51,00	0:45,00
200 m komplekss				
Meitenes	3:30,00			
Zēni	3:10,00			

Izpildīt III sporta klases normatīvu.

Pagriezieni un starti, atbilstoši sacensību noteikumiem.

Nopeldēt bez apstājas 800 m distanci.

No starta nopeldēt ar kāju darbību zem ūdens 15 m.

MT-7

Tehniski pareiza peldēšana:

Vingrinājums Mērķu grupa	50 m krauls uz krūtīm	50 m krauls uz muguras	50 m brass	50 m tauriņstils
Meitenes	0:35,00	0:38,00	0:44,00	0:37,00
Zēni	0:31,00	0:33,00	0:39,00	0:33,00
400 m komplekss				
Meitenes	8:31,00			
Zēni	7:44,00			

Izpildīt II sporta klases normatīvu.
Pagriezieni un starti, atbilstoši sacensību noteikumiem.
Nopeldēt bez apstājas 1000 m distanci.
No starta nopeldēt ar kāju darbību zem ūdens 15 m.

SMP-1

Tehniski pareiza peldēšana:

Mērķu grupa \ Vingrinājums	400 m komplekss
Meitenes	7:02,00
Zēni	6:24,00

Izpildīt II sporta klases normatīvu.
Pagriezieni un starti, atbilstoši sacensību noteikumiem.
Nopeldēt bez apstājas 1200 m distanci.
No starta nopeldēt ar kāju darbību zem ūdens 15 m.

SMP-2

Tehniski pareiza peldēšana:

Mērķu grupa \ Vingrinājums	400 m komplekss
Meitenes	6:45,00
Zēni	6:00,00

Izpildīt I sporta klases normatīvu.
Pagriezieni un starti, atbilstoši sacensību noteikumiem.
Nopeldēt bez apstājas 1500 m distanci.
No starta nopeldēt ar kāju darbību zem ūdens 15 m.

SMP-3

Tehniski pareiza peldēšana:

Mērķu grupa \ Vingrinājums	400 m komplekss
Meitenes	6:25,00
Zēni	5:40,00

Izpildīt SMK sporta klases normatīvu.
Pagriezieni un starti, atbilstoši sacensību noteikumiem.
Nopeldēt bez apstājas 1500 m distanci.
No starta nopeldēt ar kāju darbību zem ūdens 15 m.

ASM

Izpildīt SMK normatīvu.
Pagriezieni un starti, atbilstoši sacensību noteikumiem.
Nopeldēt bez apstājas 1500 m distanci.
No starta nopeldēt ar kāju darbību zem ūdens 15 m.

Rīgas bērnu un jaunatnes sporta
skolas "Rīdzene" direktore (izglītības
jomā)

Z.Drozda

3.pielikums
Rīgas bērnu un jaunatnes sporta skolas "Rīdzene"
"Kārtība, kādā uzņem, pārceļ un atskaita izglītojamos
no profesionālās ievirzes sporta izglītības un
interesu sporta izglītības programmas"

**Smaiļošana un kanoe airēšana
Kontrolnormatīvi**

Vingrinājums Mērķu grupa	20 m skrējiens (sek.)	Tāllēkšana no vietas (m)	Peldēšana (25 m)	Pievilkšanās kārienā ar atbalstu (reizes)
SSG				
Meitenes	5,8 sek	1 m	bez laika kontroles	8 reizes
Zēni	6 sek	1,2 m	bez laika kontroles	15 reizes
MT-1				
Meitenes	5,4 sek	1,25 m	bez laika kontroles	13 reizes
Zēni	5,2 sek	1,4 m	bez laika kontroles	20 reizes

Vingrinājums Mērķu grupa	Kross (800 m)	Peldēšana (50 m)	Roku saliekšana un izstaisnošana balstā guļus
MT-2			
Meitenes	4:30 min	bez laika kontroles	4 reizes
Zēni	3:55 min	bez laika kontroles	8 reizes
MT-3			
Meitenes	4:20 min	bez laika kontroles	6 reizes
Zēni	3:50 min	bez laika kontroles	12 reizes

MT-4

Vingrinājums Mērķu grupa	Kross (800 m)*	Peldēšana (50 m)*	Roku saliekšana un izstaisnošana balstā guļus*	Pievilkšanās kārienā (Pievilkšanās kārienā ar atbalstu - meitenēm)*
Meitenes	4:00 min	bez laika	8 reizes	8 reizes
Zēni	3:30 min	bez laika	15 reizes	3 reizes

Vingrinājums Mērķu grupa	Kross 800m*	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus*	Pievilkšanās kārienā (Pievilkšanās kārienā ar atbalstu - meitenēm)*	Peldēšana 100m (50m meitenēm)*
MT-5				
Meitenes	3:50 min	10 reizes	10 reizes	bez laika kontroles
Zēni	3:20 min	20 reizes	5 reizes	bez laika kontroles
MT-6				
Meitenes	3:40 min	12 reizes	15 reizes	bez laika kontroles
Zēni	3:15 min	25 reizes	7 reizes	bez laika kontroles

MT-7

Vingrinājums Mērķu grupa	Kross 800m*	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus*	Pievilkšanās kārienā (Pievilkšanās kārienā ar atbalstu - meitenēm)*	Peldēšana 100m*
Meitenes	3:30 min	15 reizes	12 reizes	bez laika kontroles
Zēni	3:05 min	30 reizes	9 reizes	bez laika kontroles

Vingrinājums Mērķu grupa	Kross 1500m* (800m - meitenē m)*	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus*	Pievilkšanās kārienā*	Peldēšana 100m*
SMP-1				
Meitenes	3:20 min	20 reizes	2 reizes	bez laika kontroles
Zēni	5:40 min	35 reizes	11 reizes	bez laika kontroles
SMP-2				
Meitenes	3:15 min	25 reizes	5 reizes	bez laika kontroles
Zēni	5:35 min	40 reizes	15 reizes	bez laika kontroles
SMP-3				
Meitenes	3:12min	27 reizes	5 reizes	bez laika kontroles
Zēni	5:32 min	42 reizes	15 reizes	bez laika kontroles
ASM				
Meitenes	3:12min	27 reizes	5 reizes	bez laika kontroles
Zēni	5:32 min	42 reizes	15 reizes	bez laika kontroles

Rīgas bērnu un jaunatnes sporta skolas
"Rīdze" direktore (izglītības jomā)

Z.Drozda

4.pielikums
Rīgas bērnu un jaunatnes sporta skolas "Rīdzene"
"Kārtība, kādā uzņem, pārceļ un atskaita izglītojamos
no profesionālās ievirzes sporta izglītības un
interesu sporta izglītības programmas"

Paukošana Kontrolnormatīvi

1. Dūriens elektriskajā paukošanas mērķī

Paukotājs atrodas cīņas stājas pozīcijā izstieptas rokas attālumā, rokā turot paukošanas ieroci, no elektriskā mērķa. Iedegoties sarkanajai lampiņai, kas iedegās vienā no pieciem dūriena sektoriem, paukotājs uzsāk testu ar dūrienu iekrāsotajā sektorā (dūriena laika limits ir 1,15 s). Kopā paukotājam ir jādur 10 reizes, beigās tiek aprēķināts vidējais reakcijas ātrums no 10 dūrieniem kopā. Kontrolvingrinājumu veic 2 reizes un fiksē labāko rezultātu.

2. 30 m skrējiens

Sportistam jāsāk tests no nekustīgas pozīcijas, ar vienu kāju priekšā otrai. Priekšējai pēdai jābūt uz starta līnijas vai aiz tās. Šī sākuma pozīcija pirms starta jāuztur 2 sekundes, un nav atļautas šūpošanās kustības. Pēc komandas, sākt skrējienu un finišēt aiz 30 m atzīmes. Rezultātu fiksē līdz 0,01 sekunde. Testu veic 2 reizes un fiksē labāko rezultātu.

3. Lēciens tālumā

Sportists nostājas aiz iezīmētās līnijas, ja sportists pārkāpj līniju lēciens netiek ieskaitīts. Saliecot kājas ceļgalos un iešūpojot rokas, spēcīgi atgrūžoties izdara lēcieni uz priekšu, pēc iespējas tālāk. Nosaka rezultātu, izmērot attālumu no iezīmētās līnijas līdz vietai, kur piezemējas papēži, ar precizitāti līdz 1 cm. Testu veic 2 reizes un fiksē labāko rezultātu.

4. Atspoles skrējiens

Sportists nostājas aiz starta līnijas un pēc komandas sāk skriet maksimālā ātrumā, šķērsojot gala līniju, kas atrodas 5 m attālumā no starta līnijas un pēc tam skrien atpakaļ līdz starta līnijai, pieskaroties tai (1 cikls). Veic kopā 5 ciklus. Fiksē rezultātu ar precizitāti līdz 0,01 sekunde. Testu veic 2 reizes un fiksē labāko rezultātu.

5. Beep tests

Dalībnieki stāv aiz starta līnijas, pēc signāla sāk skriet līdz otrai gala līnijai, kas atrodas 20 m attālumā no starta līnijas. Ja otra līnija ir sasniegta tai pieskaroties, pirms atskan pīkstiens, sportists ir sasniedzis mērķi un gaida nākamo pīkstieni, lai skrietu atpakaļ uz starta līniju. Ja līnija nav sasniegta, pirms atskan pīkstiens, sportistam tests ir noslēdzies. Testu veic 1 reizi. Testu veic no 12 gadu vecuma.

Vingrinājums Mērķu grupa	Reakcijas tests (s)	30m sprints (s)	Lēcieni tūlumā (cm)	Atspoles skrējieni (s)
SSG				
Zēni	0,91	7,49	130	19,30
Meitenes	1,01	7,36	125	19,40
MT-1				
Zēni	0,85	7,36	133	18,50
Meitenes	0,90	7,45	128	18,60
MT-2				
Zēni	0,70	6,00	160	17,20
Meitenes	0,80	6,50	150	17,30
MT-3				
Zēni	0,70	6,00	160	17,20
Meitenes	0,80	6,50	150	17,30
MT-4				
Zēni	0,65	5,80	172	16,48
Meitenes	0,75	6,20	160	17,10
MT-5				
Zēni	0,60	5,40	186	15,56
Meitenes	0,70	6,00	168	16,50

Vingrinājums Mērķu grupa	Reakcijas tests (s)	30m sprints (s)	Lēcieni tūlumā (cm)	Atspoles skrējieni (s)	Beep tests
MT-6					
Zēni	0,56	4,90	200	15,18	1333
Meitenes	0,63	5,50	179	16,25	1022
MT-7					
Zēni	0,53	4,80	210	15,00	1400
Meitenes	0,60	5,40	181	16,00	1100
SMP-1					
Zēni	0,50	4,70	220	14,56	1832
Meitenes	0,56	5,84	181	15,46	1150
SMP-2					
Zēni	0,47	4,70	240	14,13	2260
Meitenes	0,52	5,60	184	14,94	1186
SMP-3 - ASM					
Zēni	0,47	4,60	245	14,13	2260
Meitenes	0,52	5,30	187	14,94	1186

Rīgas bērnu un jaunatnes sporta skolas
"Rīdzene" direktore (izglītības jomā)

Z.Drozda

5.pielikums
Rīgas bērnu un jaunatnes sporta skolas “Rīdzene”
“Kārtība, kādā uzņem, pārceļ un atskaita izglītojamos
no profesionālās ievirzes sporta izglītības un
interesu sporta izglītības programmas”

Basketbols Kontrolnormatīvi

SSG

Vingrinājums Mērķu grupa	20 m skrējiens no augstā starta (s)	Atspoles skrējiens 10 x 5 m	Lēcieni ar aukliņu (30s laikā reižu skaits)	Tāllēkšana no vietas (cm)
Meitenes	6,00	25,00	8	100

MT-1

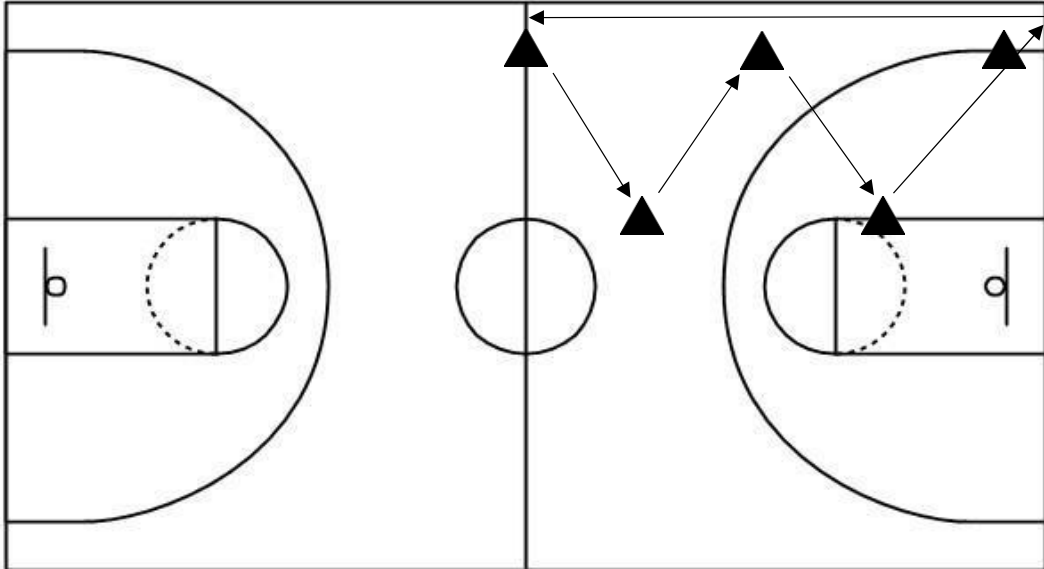
Vingrinājums Mērķu grupa	20 m skrējiens no augstā starta (s)	Atspoles skrējiens 10 x 5 m	Lēcieni ar aukliņu (30s laikā reižu skaits)	Piespēles ar abām rokām no krūtīm 1,50 m attālumā 30 s laikā (reižu skaits)	Tāllēkšana no vietas (cm)	Tālā piespēle (m)
Meitenes	5,00	21,00	10	10	120	6

MT-2

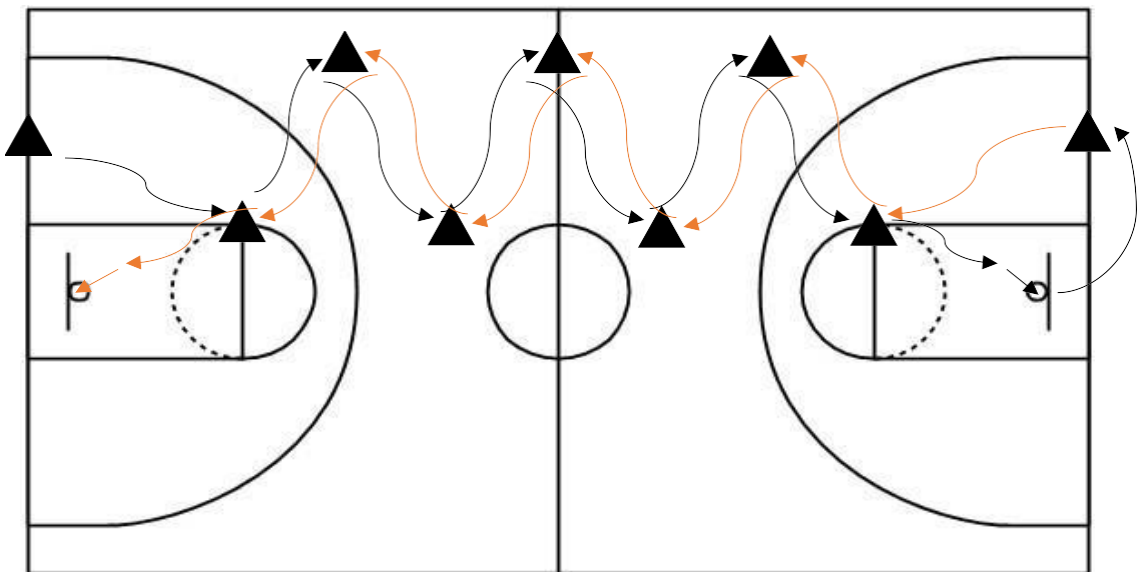
Vingrinājums Mērķu grupa	20 m skrējiens no augstā starta (s)	60 m skrējiens no augstā starta (s)	Atspoles skrējiens 10 x 5 m	Lēcieni ar aukliņu (30s laikā reižu skaits)	Piespēles ar abām rokām no krūtīm 1,50 m attālumā 30 s laikā (reižu skaits)	Tāllēkš ana no vietas (cm)	Tālā piespēl e (m)
Meitenes	4,50	11,2	20,00	20,00	15	130	10

Tehniskās sagatavotības pārbaudei (10 (MT-3); 11 (MT-4) g.v.)

1. Aizsardzības stāja (ar roku pieskaroties konusam) ar finišu pie centra līnijas.
Vērtē: 1) aizsardzības stājas tehnika, 2) ātrumu.



2. Soda metieni (10 mēģinājumi).
Vērtē: 1) bumbas tvērienu, 2) noslēgumu (plauksta, elkonis), 3) precizitāti.
3. Piespēles abām rokām no krūtīm 4m attālumā pāros 30s: a) 1 x 30s pa gaisu, b) 1 x 30s pret grīdu.
Vērtē: 1) bumbas tvēriens, 2) elkoņu stāvoklis, 3) reižu skaits.
4. Dribls (4 veidi) turp-atpakaļ (finišs "lay up" līdz iemestam grozam): a) "cross over", b) aiz muguras, c) starp kājām, d) "spin move" ar roku maiņu



Tehniskās sagatavotības pārbaudei (12 (MT-5); 13 (MT-6) g.v.)

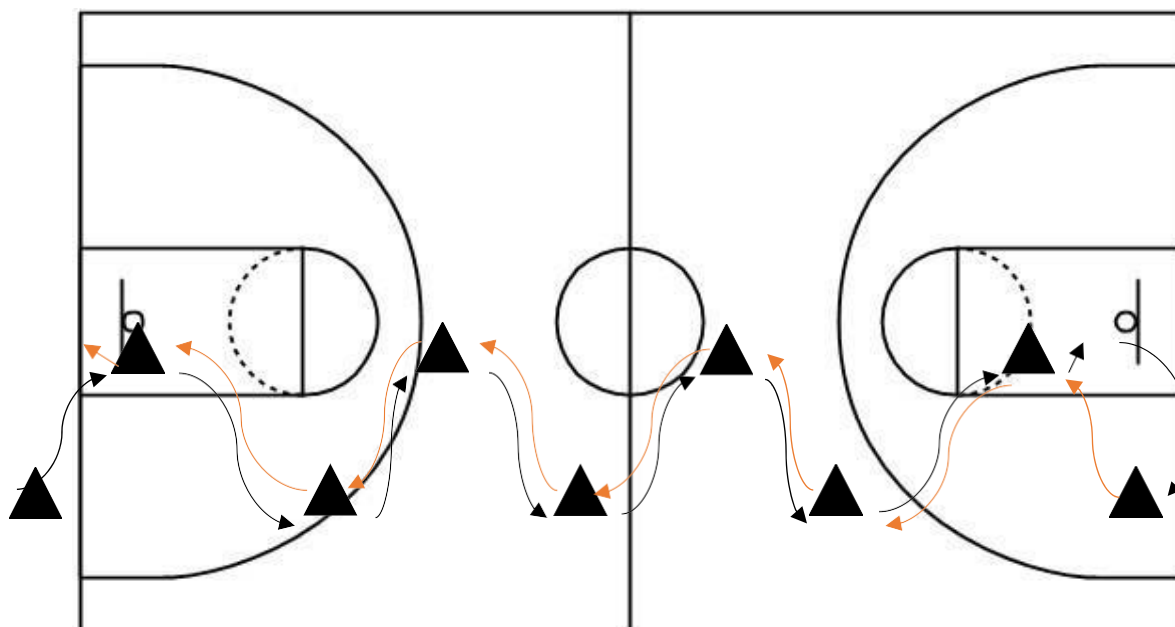
1. Soda metieni (10 mēģinājumi).

Vērtē: 1) bumbas tvērienu, 2) noslēgumu (plauksta, elkonis), 3) precizitāti.

2. Piespēles ar vienu roku aiz muguras pāros 3 m attālumā 30s (katrs izpilda gan ar labo, gan kreiso roku): a) 1 reizes katram ar labo, kreiso pa gaisu, b) 1x katram ar labo, kreiso pret grīdu.

Vērtē: reižu skaitu.

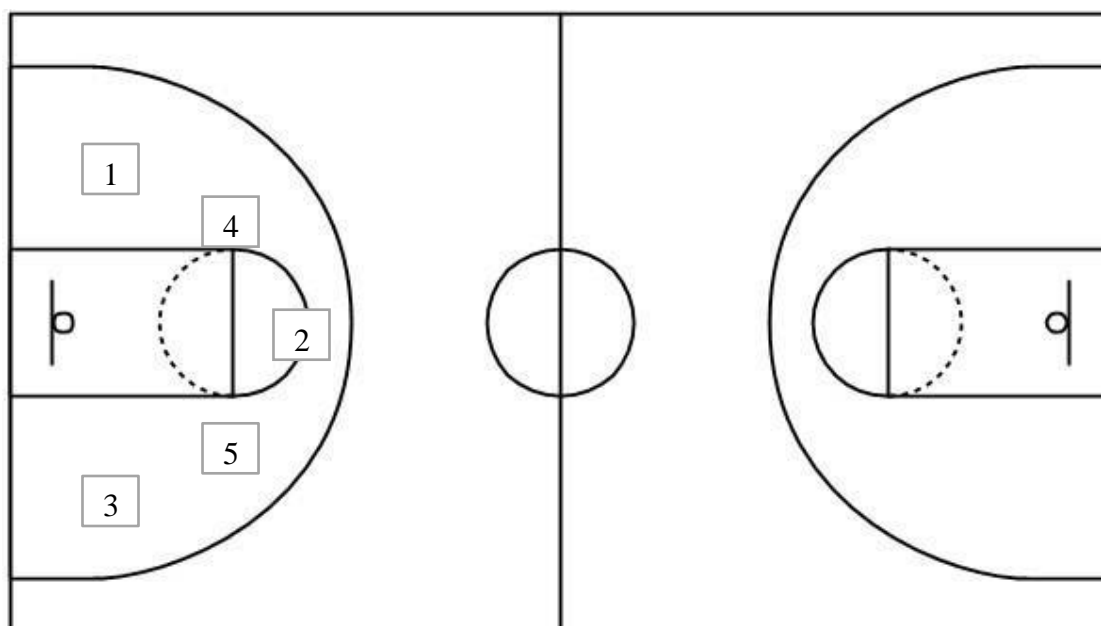
3. Dribls (4 veidi) turp-atpakaļ (finišs "spin move" līdz iemestam grozam): a) "cross over" (finišs "spin move" no vienas kājas}, b) aiz muguras (finišs "spin move" no divām kājām), c) starp kājām (finišs ar "spin move" no divām kājām ar metienu atlēcienā), d) "spin move" ar to pašu roku (finišs "spin move" no divām kājām ar "up and under").



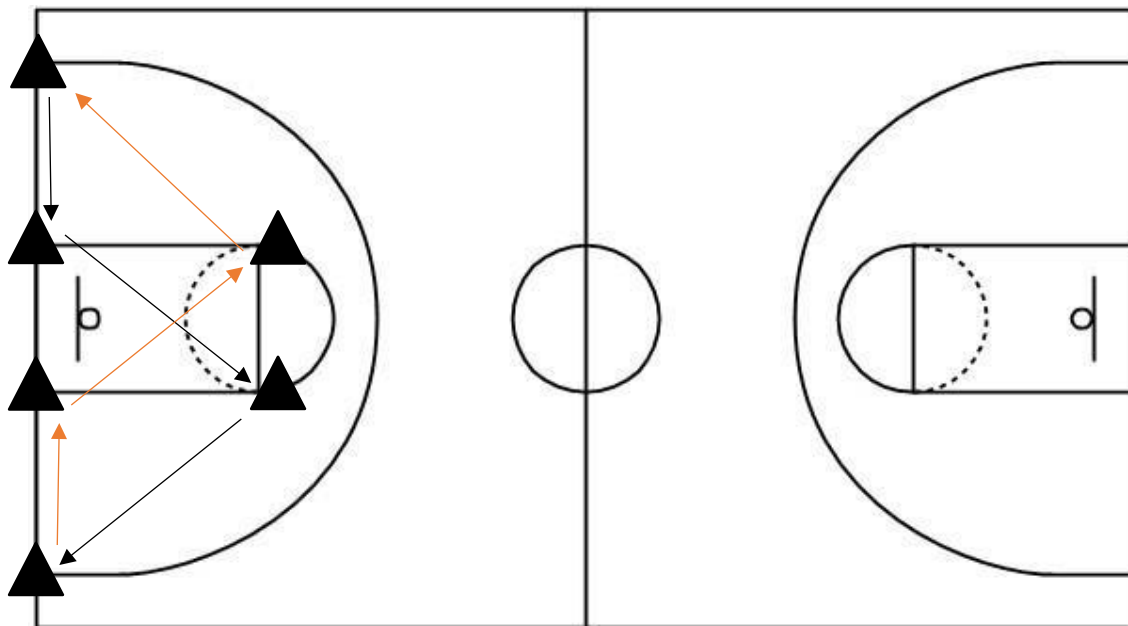
P.S. Pirmā konusu rinda ir 3m (volejbola līnija) no sānu līnijas. Otrā konusu rinda ir uz laukuma viduslīnijas.

4. Pustālais metiens "zvaigzne" (10 mēģinājumi).

Vērtē: 1) bumbas tvērienu, 2) noslēgumu (plauksta, elkonis), 3) precizitāti, 4) kāju darbība pirms metiena, 5) laiku.



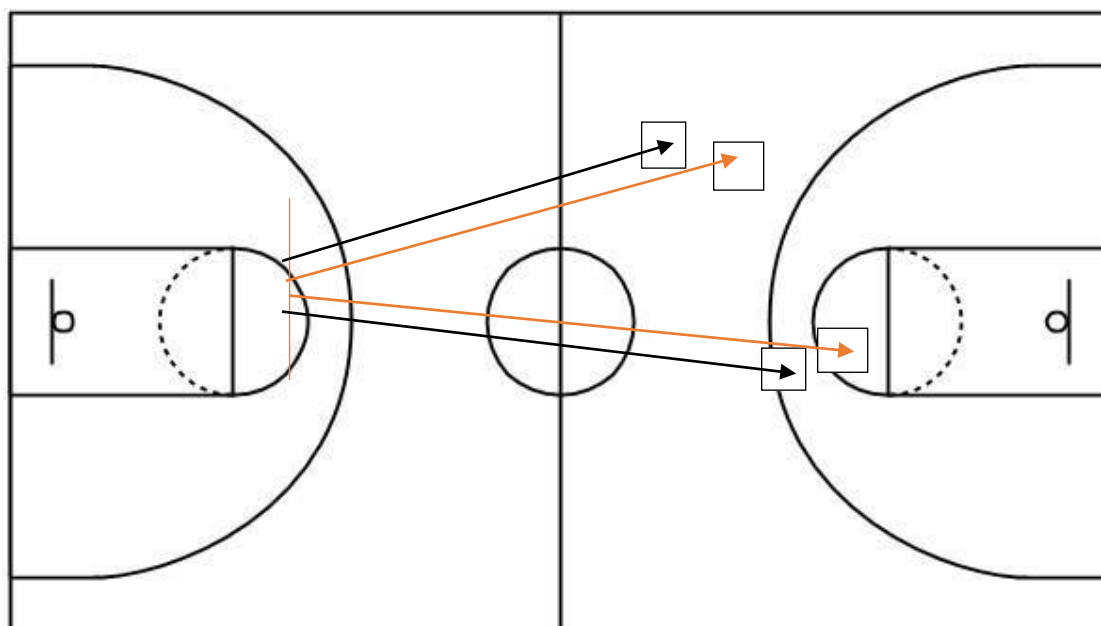
5. Aizsardzības stāja ar “close out” (2 reizes).
Vērtē: 1) aizsardzības stājas tehniku, 2) ātrumu.



6. Piespēle ar divām rokām no krūtīm pēc atlecošās bumbas, izpildot vienu driblu no ceturtais ūsiņas gan no kreisās, gan labās puses (5 reizes no katras puses).

Vērtē: attālumu

- 12 g.v. meitenes (stiprā roka 3 m aiz centra līnijas un vājā roka centra līnija) (ar melnu).
- 13 g. v. meitenes (stiprā roka 4 m aiz centra līnijas un vājā roka 2 m aiz centra līnijas) (ar sarkanu).

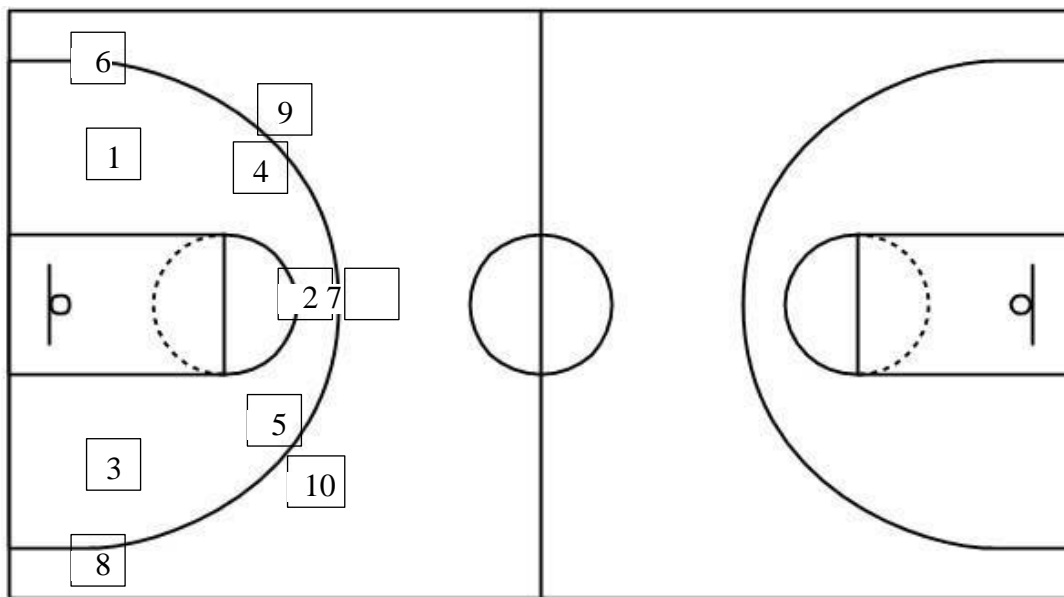


Tehniskās sagatavotības pārbaudei (14 (MT-7); 15 (SMP-1); 16 (SMP-2); 17 (SMP-3); 18 (SMP-3); 19 (ASM) g.v.)

1. 5 pustālie un 5 trīspunktu metieni “zvaigzne”.

Vērtē: 1) bumbas tvērienu, 2) noslēgumu (plauksta, elkonis), 3) precizitāti, 4) kāju darbība pirms metiena, 5) laiku.

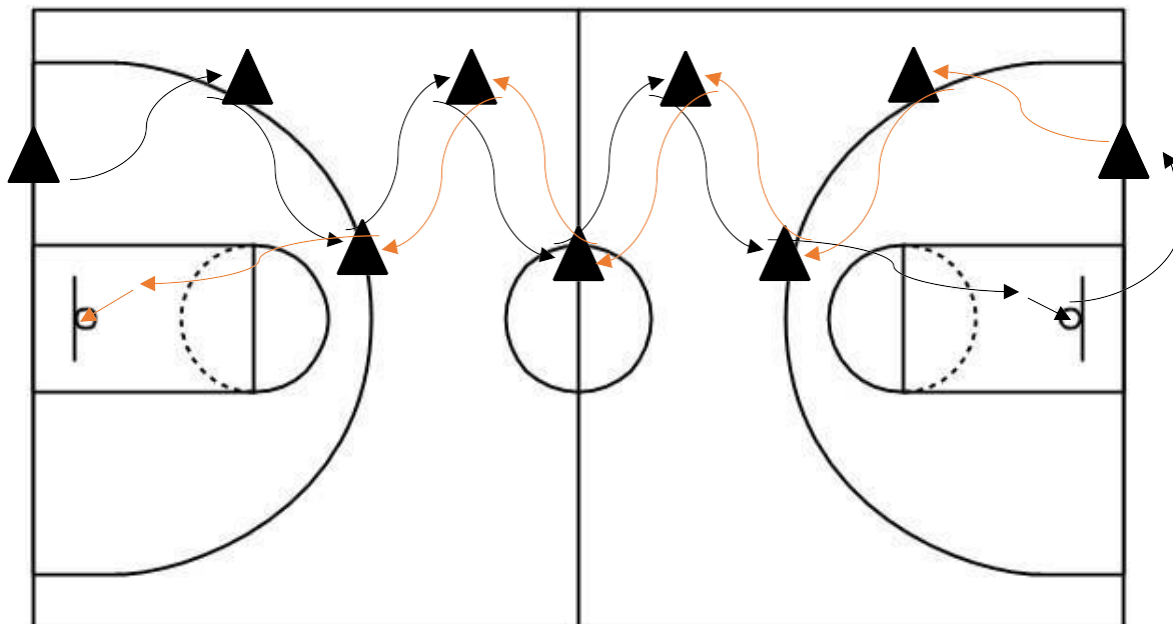
1.1. Grupas 14(MT-7); 15(SMP-1) šajā normatīvā met tikai 2p. metienus (2 apļi).



2. Aizsardzības stāja ar “close out” (4 reizes).

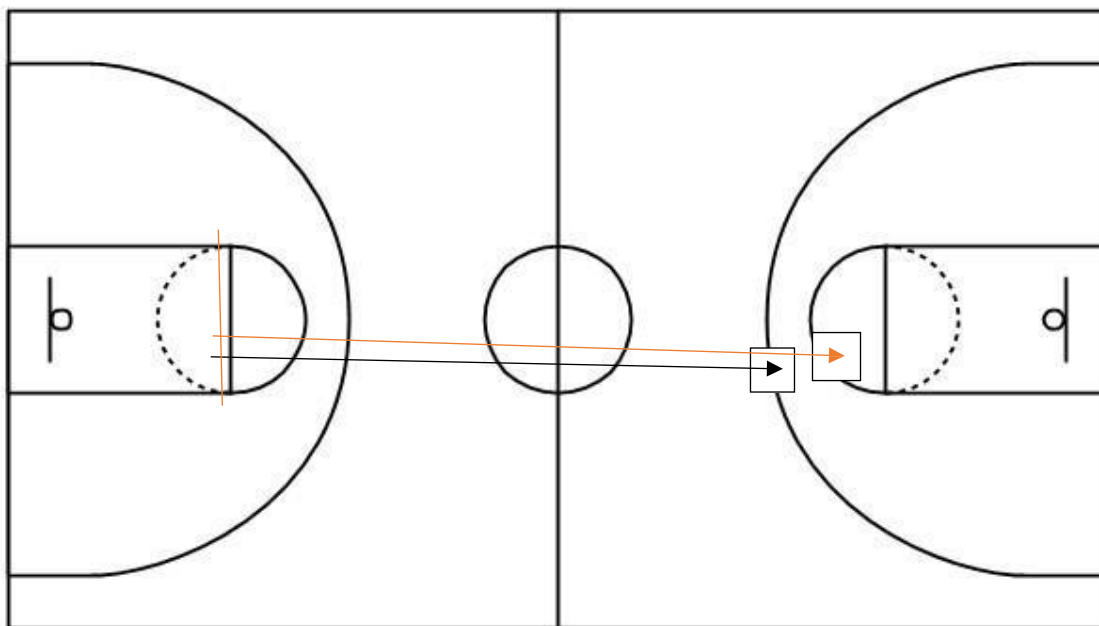
Vērtē: 1) aizsardzības stājas tehniku, 2) ātrumu. (sk. diagrammu 12-13 g.v. 5. punktu).

3. Dribļa tehnika un finišs (4 veidi): a) “cross over”, finišē ar viensoli (labā roka, labā kāja/kreisā roka, kreisā kāja), b) dribls starp kājām, finišē ar “power lay up”, c) dribls aiz muguras, finišē “up & under” (informatīvais materiāls no LBS), d) “spin move”, finišē ar “reverse lay up”.



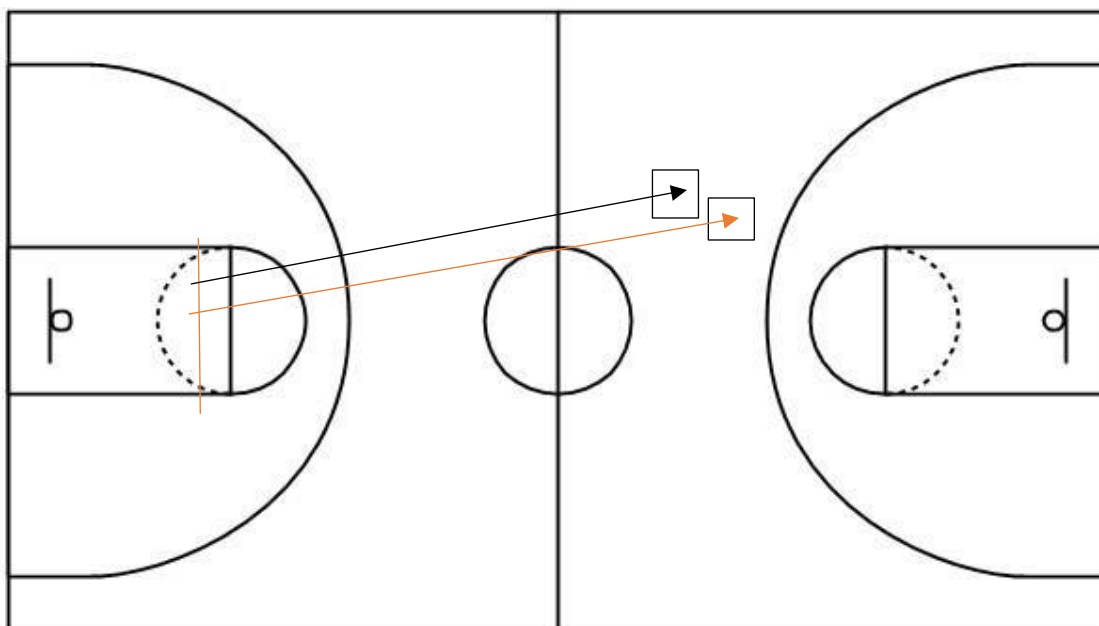
4. Piespēle ar vienu roku tālumā pēc atlecošās bumbas no trešās ūsiņas 5 reizes (“stiprā” puse). Vērtē: attālumu.

- 14 g.v. meitenes (5 m aiz centra līnijas);
- 15 g.v. meitenes (3p līnija);
- 16/17/18/19 g.v. meitenes (“elbow”).



Piespēle ar abām rokām virs galvas pēc atlecošās bumbas no trešās ūsiņas 5 reizes (“vājā” puse). Vērtē: attālumu.

- 14 g.v. meitenes (centra līnija);
- 15 g.v. meitenes (3 m aiz centra līnijas);
- 16/17/18/19g.v.meitenes (3p līnijas).



Tabula (10 – 11 g.v.)

Kontroles normatīvi	Meitenes	
	MT - 3	MT - 4
Vecums	10	11
1.	12s	11s
2.	4x	5x
3. a)	32x	34x
b)	30x	32x
4. a)	34s	32s
b)	40s	34s
c)	40s	34s
d)	38s	36s

Tabula (12 – 13 g.v.)

Kontroles normatīvi	Meitenes	
	MT - 5	MT - 6
Vecums	12	13
1.	5x	6x
2. a) 1)	20x	23x
2)	18x	20x
b) 1)	20x	22x
2)	18x	20x
3. a)	31s	29s
b)	34s	32s
c)	35s	33s
d)	37s	35s
4. 3)	5x	6x
5)	48s	46s
5.	12s	11s

Tabula (14 – 15 g.v.)

Kontroles normatīvi	Meitenes	
	MT - 7	SMP - 1
Vecums	14	15
1. 3)	4x	5x
5)	58s	54s
2.	12s	24s
3. a)	27s	26s
b)	30s	29s
c)	32s	31s
d)	32s	31s

Tabula (16 – 17 g.v.)

Kontroles normatīvi	Meitenes	
	SMP - 2	SMP - 3
Vecums	16	17
1. 3)	5x	6x
5)	52s	48s
2.	23s	22s
3. a)	25s	24s
b)	29s	28s
c)	30s	29s
d)	30s	29s

Tabula (18 – 19 g.v.)

Kontroles normatīvi	Meitenes	
	SMP - 3	ASM
Vecums	18	19
1. 3)	6x	7x
5)	46s	42s
2.	21s	20s
3. a)	24s	23s
b)	27s	26s
c)	29s	28s
d)	28s	27s

Rīgas bērnu un jaunatnes
sporta skolas "Rīdzene"
direktore (izglītības jomā)

Z.Drozda

6.pielikums
Rīgas bērnu un jaunatnes sporta skolas “Rīdzene”
“Kārtība, kādā uzņem, pārceļ un atskaita izglītojamos
no profesionālās ievirzes sporta izglītības un
interesešu sporta izglītības programmas”

Bokss Kontrolnormatīvi

SSG

Vingrinājums Mērķu grupa	60 m skrējiens (s)	Atspoles skrējiens 10x10m (s)	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	500 m skrējiens	Lēcieni ar aukliņu (reizes)
Zēni/Meitenes	11:00	34:00	16	Bez laika kontroles	45

Vingrinājums Mērķu grupa	30 m no augstā starta (s)	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes)	Lēcieni ar aukliņu (reizes/ 30 sek)
MT-1				
Zēni	5,8	8	15	15
Meitenes	5,8	3	15	15
MT-2				
Zēni	5,6	10	20	18
Meitenes	5,6	5	20	18

MT-3

Vingrinājums Mērķu grupa	30 m no augstā starta (s)	300 m skrējiens	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes)	Lēcieni ar aukliņu (reizes/ 30 s)
Zēni	5,5	1.05,0	12	22	30
Meitenes	5,5	1.05,0	8	20	25

MT-4

Mērķu grupa	Vingrinājums	30 m skrējiens (s)*	60 m skrējiens (s)*	1500 m skrējiens (min, s)*	Pievilkšanās pie stieņa*	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus*	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes/min)*	Lēcieni ar aukliņu (reizes/min)*	Lēcieni pāri solam (reizes/30 s)*	Sitieni pa boksa maišu (reizes/30 s)*
Zēni, meitenes		5,5	10,2	6,1	4	20	20	120	20	50

Mērķu grupa	Vingrinājums	30 m skrējiens (s)*	60 m skrējiens (s)*	1500 m skrējiens (min, s)*	Pievilkšanās pie stieņa*	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus*	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes/min)*	Lēcieni ar aukliņu (reizes/min)*	Lēcieni pāri solam (reizes/30 s)*	Sitieni pa boksa maišu (reizes/30 s)*
MT-5										
Zēni, meitenes		5,4	10	6	6	24	25	120	23	90
MT-6										
Zēni, meitenes		5,3	9,8	5,9	8	28	30	130	26	100
MT-7										
Zēni, meitenes		5,2	9,7	5,8	10	30	35	140	29	110
SMP-1										
Zēni, meitenes		5,1	9,5	14	12	34	40	150	32	120
SMP-2										
Zēni, meitenes		5,1	9,5	14	12	34	40	150	32	120
SMP-3										
Zēni, meitenes		5	9,5	13	16	40	50	170	38	140
ASM										
Zēni, meitenes		4,9	9	13	18	40	50	180	41	150

Piezīmes. * - Sporta veidu federācijas apstiprinātie kontrolnormatīvi

Rīgas bērnu un jaunatnes sporta skolas "Rīdzene" direktore
(izglītības jomā)

Liepiņa 67037331