

APSTIPRINU

Mārupes novada Sporta skolas

Direktore \_\_\_\_\_

202\_.gada \_\_\_\_.



## Vispārējās fiziskās sagatavotības/ tehnikās sagatavotības kontrolnormatīvi Futbolā

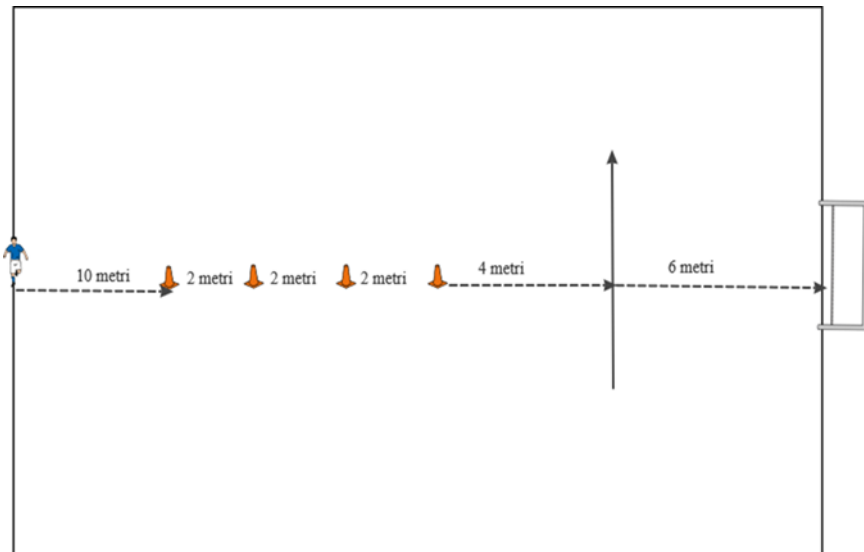
### Grupa – uzņemšanas gads

**\*Minimālā punktu kopsumma: 3 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti**

Tests	3 balles	4 balles	5 balles
10 metru skrējiens no vietas	2.60 sek	2.50 sek	2.40 sek
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. (3 mēģinājumi).	Bez laika kontroles. Bumba vadīšanas brīdī nedrīkst pieskarties pie konusiem/micītēm. Jaizmanto abas kājas, bumba visu laiku ir kustībā (neapstājas) Sitiens jāveic pirms "vārtiņiem", lai būtu ieskaitīts, jābūt visam veiktam kvalitatīvi un bumba jāraida vārtos (gols)		

### 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 konusu.



## Grupa SSG

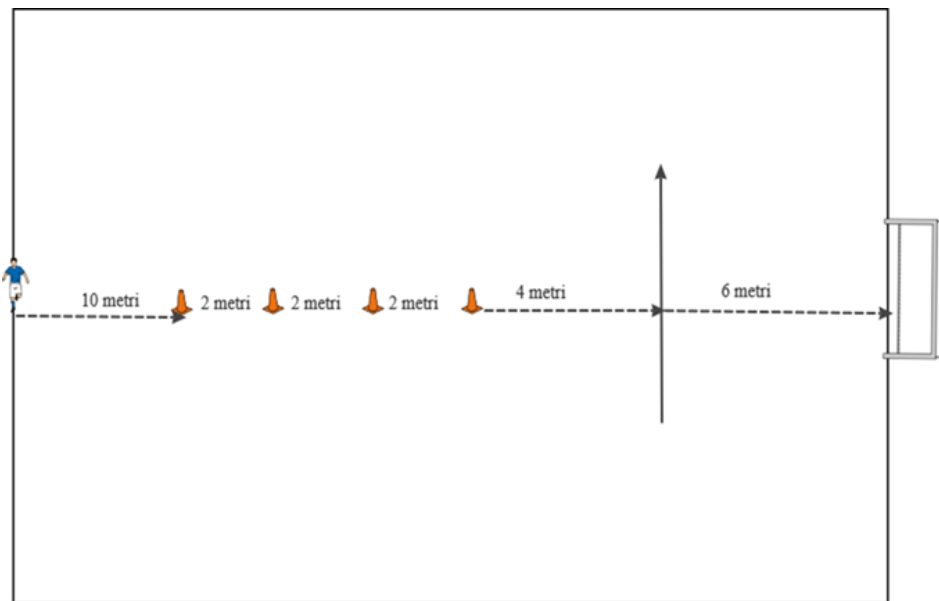
**Grupa SSG \*Minimālā punktu kopsumma: 12 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti**

Tests	3 balles	4 balles	5 balles
<b>10 metru skrējiens</b>	2.47 sek	2.40 sek	2.34 sek
<b>Bubmas vadīšana ar sitienu vārtos</b>	Ar kļūdām un netrāpija kādā no 3 mēģinājumiem	Ar kļūdām un izdarot 2 mēģinājumus	Bez kļūdām ar pirmo mēģinājumu
	Bez laika kontroles. Bumbas vadīšanas brīdī nedrīkst pieskarties pie konusiem/micītēm. Jāizmanto abas kājas, bumba nepārtraukti ir kustībā (neapstājas). Sitiens jāveic pirms “vārtiņiem”, lai būtu ieskaitīts, jābūt visam veiktam kvalitatīvi un bumba jāraida vārtos (gols).		
<b>Žonglēšana (ar atsitienu 3 mēģ.)</b>	35x	40x	45+
<b>Žonglēšana (bez atsitienu 3 mēģ.)</b>	5x	6x	7+

*Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. Vārtu izmērs 2x3.*

*Kritēriji:*

- *bumbas vadīšana, mainot kājas,*
- *nedrīkst apgāzt konusus,*
- *bez laika fiksēšanas*



## Grupa MT-1

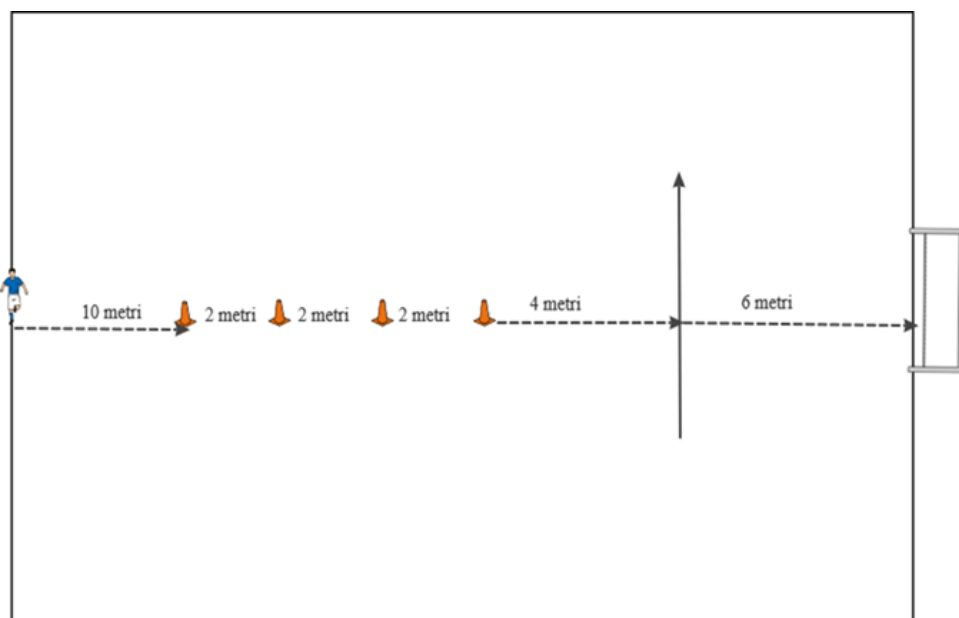
**Grupa MT-1 \*Minimālā punktu kopsumma: 12 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti**

Tests	3 balles	4 balles	5 balles
<b>10 metru skrējiens</b>	2.45 sek	2.38 sek	2.30 sek
<b>Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos</b>	Ar kļūdām un netrāpija kādā no 3 mēģinājumiem	Ar kļūdām un izdarot 2 mēģinājumus	Bez kļūdām ar pirmo mēģinājumu
	Bez laika kontroles. Bumbas vadīšanas brīdī nedrīkst pieskarties pie konusiem/micītēm. Jāizmanto abas kājas, bumba nepārtraukti ir kustībā (neapstājas). Sitiens jāveic pirms “vārtiņiem”, lai būtu ieskaitīts, jābūt visam veiktam kvalitatīvi un bumba jāraida vārtos (gols).		
<b>Žonglēšana (ar atsitienu 3 mēģ.)</b>	40x	45x	50+
<b>Žonglēšana (bez atsitienu 3 mēģ.)</b>	8x	9x	10+

Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. Vārtu izmērs 2x3.

Kritēriji:

- bumbas vadīšana, mainot kājas,
- nedrīkst apgāzt konusus,
- bez laika fiksēšanas



## Grupa MT-2

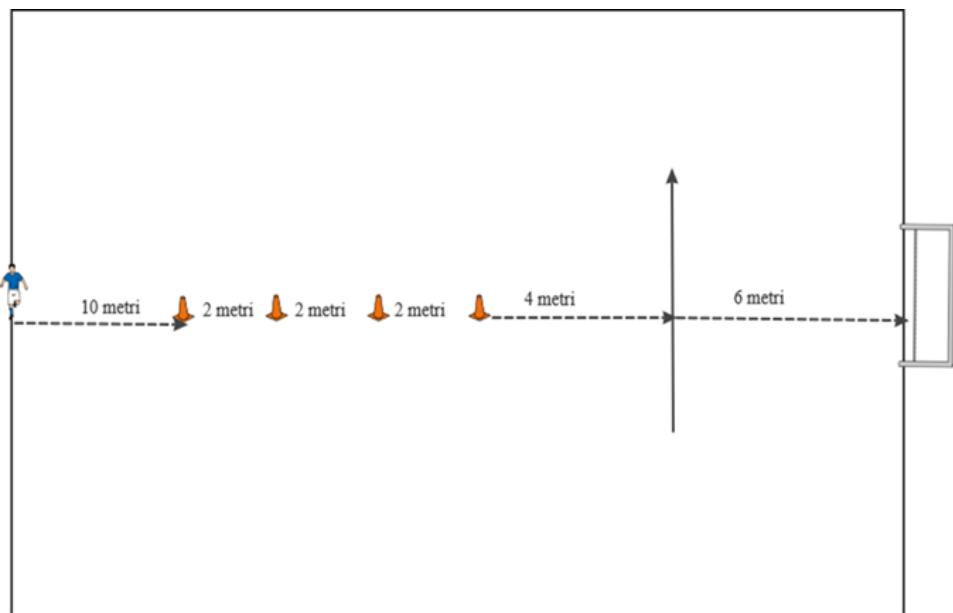
**Grupa MT-2 \*Minimālā punktu kopsumma: 12 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti**

Tests	3 balles	4 balles	5 balles
<b>30 metru skrējiens</b>	6.00 sek	5.70 sek	5.50 sek
<b>Tāllēkšana no vietas</b>	140 cm	150 cm	160cm
<b>Žonglēšana bez atsitienu(3 mēģ.)</b>	10x	20x	30+
<b>Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos</b>	14.00 sek	13.00 sek	12.00 sek

*Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. Vārtu izmērs 2x3.*

*Kritēriji:*

- *bumbas vadīšana, mainot kājas,*
- *nedrīkst apgāzt konusus,*
- *laiku fiksē brīdī, kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju*



## Grupa MT-3

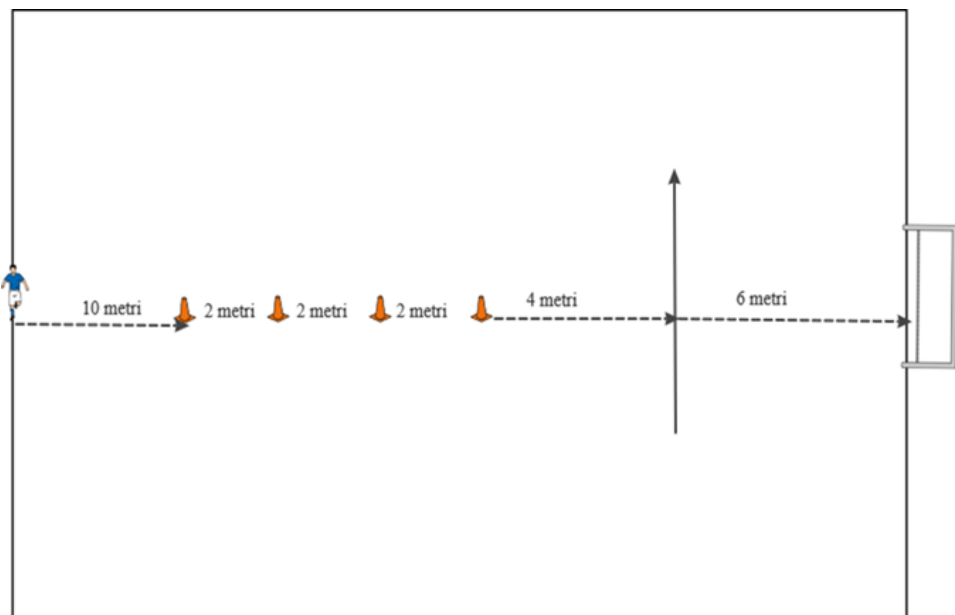
**Grupa MT-3 \*Minimālā punktu kopsumma: 12 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti**

Tests	3 balles	4 balles	5 balles
<b>30 metru skrējiens</b>	5.80 sek	5.50 sek	5.30 sek
<b>Tāllēkšana no vietas</b>	150 cm	160 cm	170cm
<b>Žonglēšana bez atsitienu (3 mēģ.)</b>	20x	40x	50+
<b>Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos (3 mēģ.)</b>	12.50 sek	11.50 sek	11.00 sek

*Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. Vārtu izmērs 2x3.*

*Kritēriji:*

- *bumbas vadīšana, mainot kājas,*
- *nedrīkst apgāzt konusus,*
- *laiku fiksē brīdī, kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju*



## Grupa MT-4

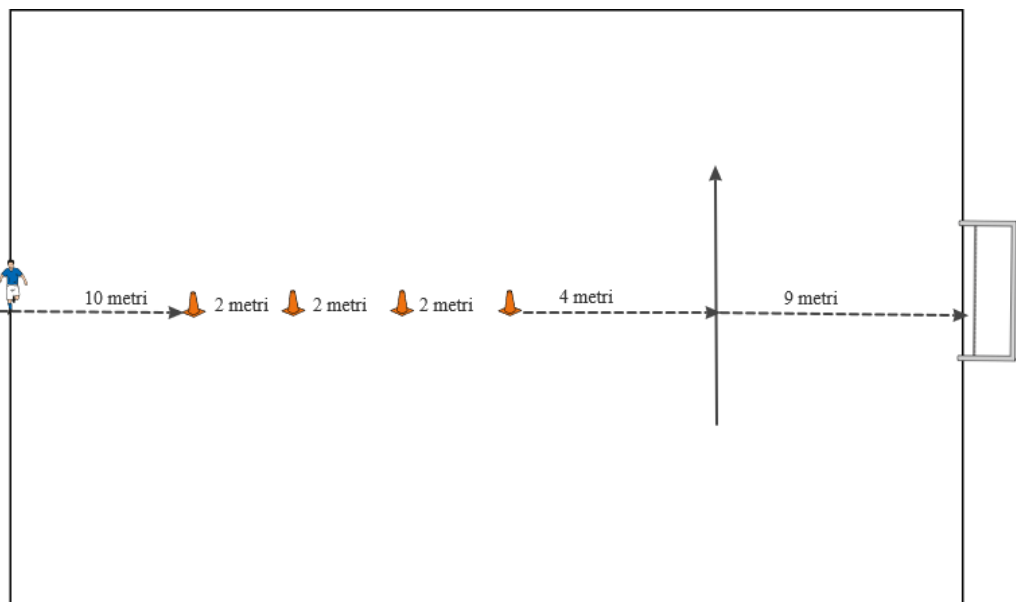
**Grupa MT-4 \*Minimālā punktu kopsumma: 12 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti**

Tests	3 balles	4 balles	5 balles
<b>30 metru skrējiens</b>	5.60 sek	5.30 sek	5.10 sek
<b>Tāllēkšana no vietas</b>	160 cm	170 cm	180 cm
<b>Žonglēšana bez atsitienu (3 mēģ.)</b>	30x	60x	100+
<b>Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos (3 mēģ.)</b>	11.50 sek	10.50 sek	10.00 sek

*Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. Vārtu izmērs 2x3.*

*Kritēriji:*

- *bumbas vadīšana, mainot kājas,*
- *nedrīkst apgāzt konusus,*
- *laiku fiksē brīdī, kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju*



## Grupa MT-5

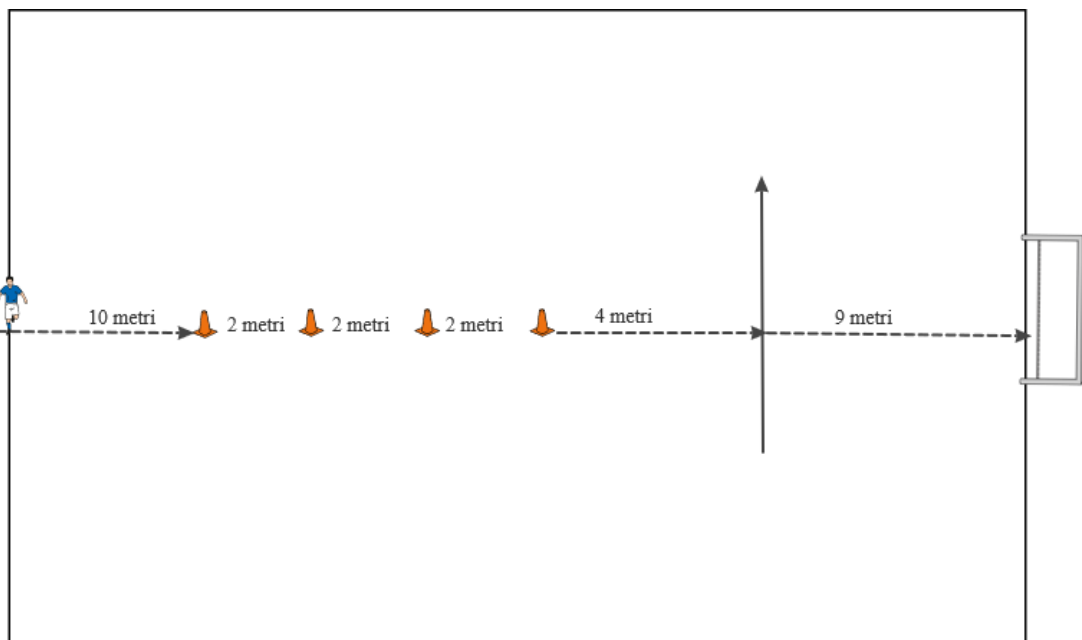
**Grupa MT-5 \*Minimālā punktu kopsumma: 12 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti**

Tests	3 balles	4 balles	5 balles
<b>30 metru skrējiens</b>	5.40 sek	5.10 sek	4.90 sek
<b>Tāllēkšana no vietas</b>	170 cm	185 cm	195 cm
<b>Žonglēšana bez atsitienu (3 mēģ.)</b>	50x	100x	150+
<b>Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos (3 mēģ.)</b>	10.50 sek	9.50 sek	9.00 sek

*Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. Vārtu izmērs 2x5.*

*Kritēriji:*

- *bumbas vadīšana, mainot kājas,*
- *nedrīkst apgāzt konusus,*
- *laiku fiksē brīdī, kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju*





## Grupa MT-6

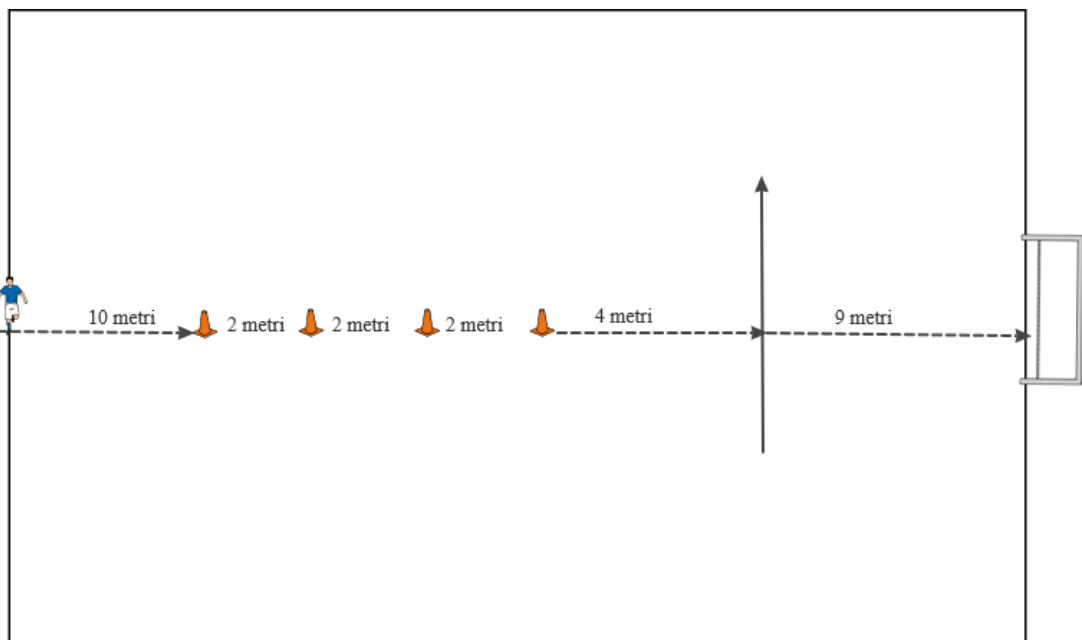
**Grupa MT-6 \*Minimālā punktu kopsumma: 12 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti**

Tests	3 balles	4 balles	5 balles
<b>30 metru skrējiens</b>	5.20 sek	4.90 sek	4.70 sek
<b>Tāllēkšana no vietas</b>	180 cm	195 cm	210 cm
<b>Žonglēšana bez atsitienu (3 mēģ.)</b>	80x	140x	200+
<b>Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos (3 mēģ.)</b>	9.50 sek	8.50 sek	8.00 sek

*Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. Vārtu izmērs 2x5.*

*Kritēriji:*

- *bumbas vadīšana, mainot kājas,*
- *nedrīkst apgāzt konusus,*
- *laiku fiksē brīdī, kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju*



## Grupa MT-7

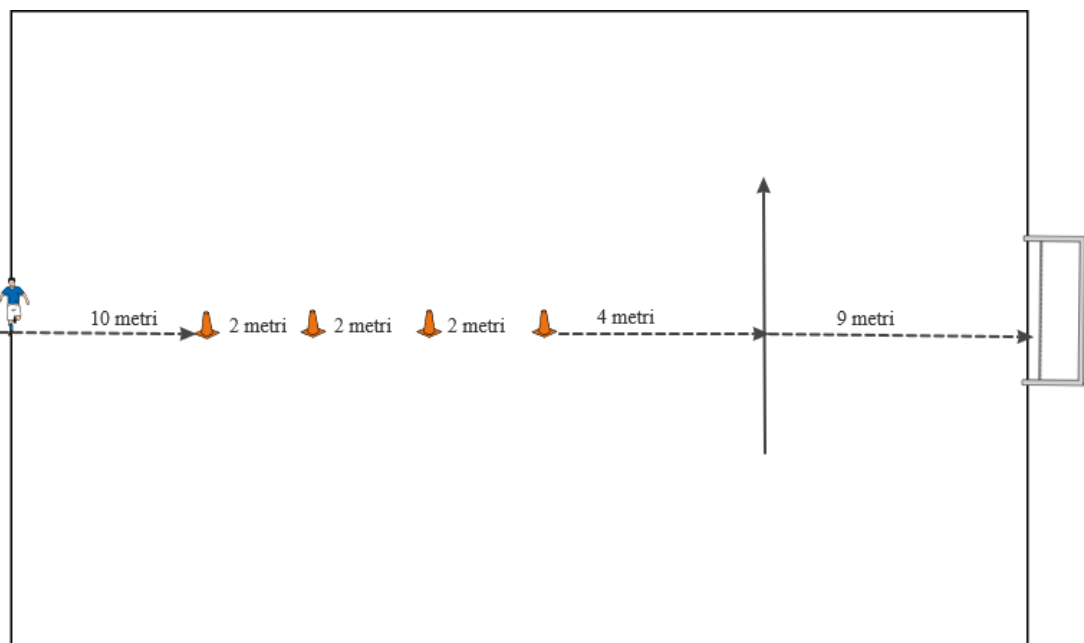
**Grupa MT-7 \*Minimālā punktu kopsumma: 15 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti**

Tests	3 balles	4 balles	5 balles
<b>30 metru skrējiens</b>	5.00 sek	4.70 sek	4.50 sek
<b>Tāllēkšana no vietas</b>	190 cm	205 cm	220 cm
<b>Žonglēšana bez atsitienu (3 mēģ.)</b>	100x	160x	220+
<b>Ilnoisa</b>	18.20 sek	17.60	17.00
<b>Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos (3 mēģ.)</b>	9.00 sek	8.00 sek	7.50 sek

*Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. Vārtu izmērs 2x5.*

*Kritēriji:*

- *bumbas vadīšana, mainot kājas,*
- *nedrīkst apgāzt konusus,*
- *laiku fiksē brīdī, kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju*



## Grupa SMP-1

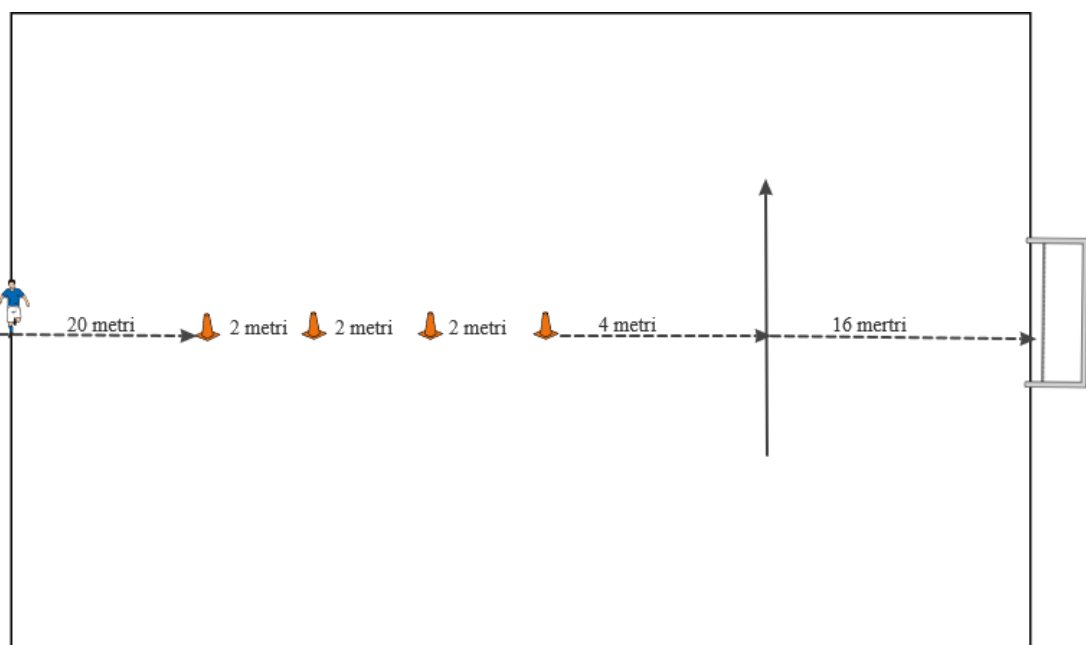
**Grupa SMP-1 \*Minimālā punktu kopsumma: 15 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti**

Tests	3 balles	4 balles	5 balles
<b>30 metru skrējiens</b>	4.90 sek	4.60 sek	4.40 sek
<b>Tāllēkšana no vietas</b>	205 cm	220 cm	235 cm
<b>Žonglēšana bez atsitienu (3 mēģ.)</b>	120x	180x	240+
<b>Ilinoisa</b>	18.00 sek	17.30	16.50
<b>Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos (3 mēģ.)</b>	8.50 sek	7.80 sek	7.30 sek

Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. Vārtu izmērs 2.44x7.32.

Kritēriji:

- bumbas vadīšana, mainot kājas,
- nedrīkst apgāzt konusus,
- laiku fiksē brīdī, kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju



## Grupa SMP-2

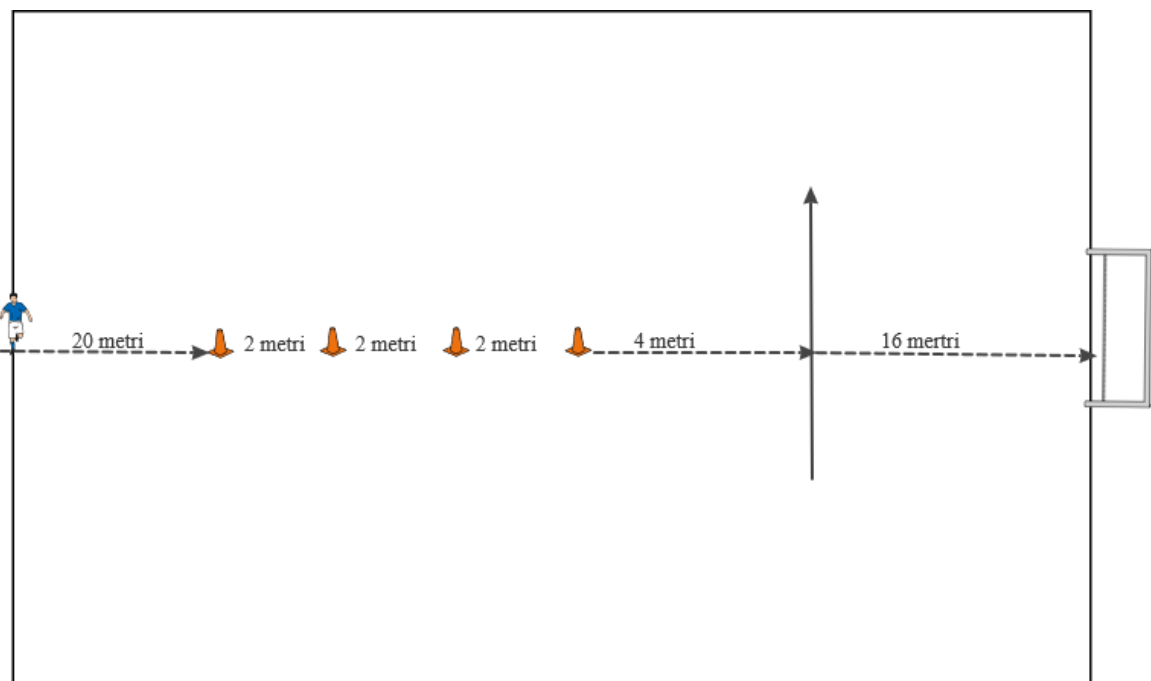
**Grupa SMP-2 \*Minimālā punktu kopsumma: 15 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti**

Tests	3 balles	4 balles	5 balles
<b>30 metru skrējiens</b>	4.80 sek	4.50 sek	4.30 sek
<b>Tāllēkšana no vietas</b>	220 cm	235 cm	250 cm
<b>Žonglēšana bez atsitienu (3 mēģ.)</b>	140x	180x	260+
<b>Ilinoisa</b>	17.80 sek	17.00	16.00
<b>Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos (3 mēģ.)</b>	8.30 sek	7.50 sek	7.00 sek

Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. Vārtu izmērs 2.44x7.32.

Kritēriji:

- bumbas vadīšana, mainot kājas,
- nedrīkst apgāzt konusus,
- laiku fiksē brīdī, kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju



## Grupa SMP-3

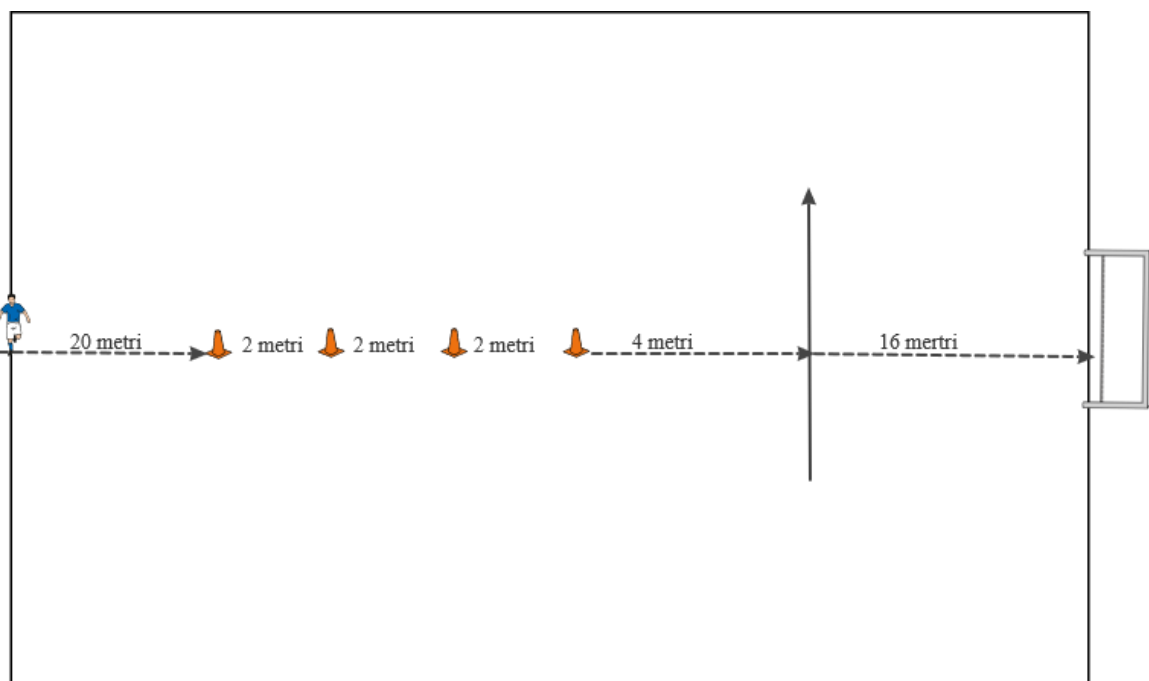
**Grupa SMP-3 \*Minimālā punktu kopsumma: 15 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti**

Tests	3 balles	4 balles	5 balles
<b>30 metru skrējiens</b>	4.60 sek	4.40 sek	4.20 sek
<b>Tāllēkšana no vietas</b>	240 cm	250 cm	260 cm
<b>Žonglēšana bez atsitienu (3 mēģ.)</b>	160x	200x	280+
<b>Ilnoisa</b>	17.60 sek	16.50	15.20
<b>Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos (3 mēģ.)</b>	8.00 sek	7.00 sek	6.50 sek

*Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. Vārtu izmērs 2.44x7.32.*

*Kritēriji:*

- *bumbas vadīšana, mainot kājas,*
- *nedrīkst apgāzt konusus,*
- *laiku fiksē brīdī, kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju*



## Ilinoisa

- Spēlētājs skrien līkloču starp konusiem no starta līdz finišam. Spēlētājiem ir divi piegājieni, treneris fiksē labāko rezultātu.

23

