

Testi mācību – treniņu sākuma sagatavošanas grupu izveidei Iecavas sporta skolā "Dartija"

I. Vispārīgie noteikumi

1. Noteikumi nosaka pēc kādiem kontrolnormatīviem tiek uzņemti jauni audzēkņi Iecavas sporta skolā "Dartija" (turpmāk – Sporta skola) sākuma sagatavošanas grupās (SSG) vieglatlētikā, galda tenisā un basketbolā.
2. Testos ir iekļauti vingrinājumi, kuri norāda uz šādām fiziskām īpašībām : izturība, ātrums, spēks, koordinācija.
3. Testu vingrinājumi bērniem iepriekš nav zināmi, uzdevumi ir vienkārši un atbilstoši bērnu vecumposmam.
4. Testi tiek veikti, lai izveidotu sākuma sagatavošanas grupas atbilstoši Ministru kabineta noteikumiem par mācību – treniņu grupu komplektēšanu.
5. Testos iekļautajos uzdevumos, kuros ir "laika kontrole", par labāko rezultātu tiek uzskatīts ātrākais laiks.

II. Kontrolnormatīvi uzņemšanai sākuma sagatavošanas grupās (SSG) vieglatlētikā

Uzdevums	Vērtējums	Piezīmes
30 m sprinta skrējieni	30 m skrējieni ar laika kontroli. Tiks veikti 2 mēģinājumi, vērtēts ātrākais laiks.	Pēc iespējas ātrāks skrējieni no punkta A līdz punktam B.
Lēcieni no vietas tālumā	Tāllēkšanā no vietas tiks doti 3 mēģinājumi, vērtēts tālākais lēcieni.	Lēcieni jāveic atsperoties ar abām kājām vienlaicīgi no sākuma līnijas.
Tenisa bumbiņas mešana	Tiks doti 3 mēģinājumi, vērtēts tālākais metieni.	Metieni jāveic ar vienu roku ar vai bez ieskrējiena no līnijas.

III. Kontrolnormatīvi uzņemšanai sākuma sagatavošanas grupās (SSG) galda tenisā

Uzdevums	Vērtējums	Piezīmes
Lēcieni ar lecamauklu	Jāveic 30 reizes.	
Atspoles skrējieni	Uzdevums jāveic ar pieliekošajiem soļiem 20 reizes.	Zona 6 m

Sitieni ar raketi un bumbiņu	Jāveic 5 sitieni ar raketi un bumbiņu no kreisās un 5 no labās.	
Bumbiņas ķeršana	Jānoķer 5 bumbiņas kastē.	

IV. Kontrolnormatīvi uzņemšanai sākuma sagatavošanas grupās (SSG) basketbolā

Uzdevums	Vērtējums	Piezīmes
20 m skrējiens	20 m skrējiens ar laika kontroli. Tiks veikti 2 mēģinājumi, vērtēts ātrākais laiks.	Pēc iespējas ātrāks skrējiens no punkta A līdz punktam B.
Piespēles pret sienu	Jāveic 5 piespēles pret sienu.	Ar basketbola bumbu.
Pildbumbas nešana līkloču ar bumbu rokās	Uzdevumu veic ar laika kontroli.	

Direktore

B.Gāga