Kontrolnormatīvu testi zēniem.

Grupa: SSG .

Tests.	3 balles	4 balles	5 balles
10 metru skrējiens no vietas	2.47 (sekundes)	2.40	2.34
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. (3 mēģinājumi).	Bez laika kontroles. Uz precizitāti		

Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

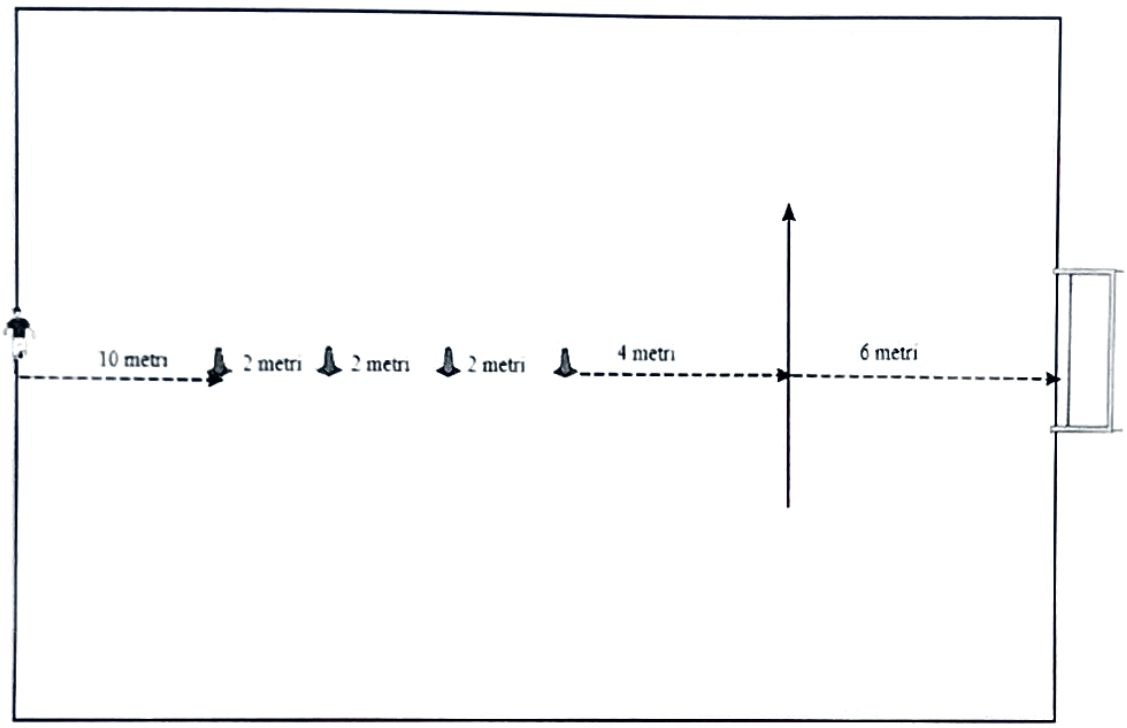
Vingrinājums tiek ieskaitīts, kad tiek apvesti visi konusi un trāpīts vārtos.

Vārtu izmērs-2x3 metri.

Kritēriji:

*bumbas vadīšana mainot kājas

*nedrīkst apgāzt konusus



Grupa: MT-1 .

Tests.	3 balles	4 balles	5 balles
10 metru skrējiens no vietas	2.45 (sekundes)	2.38	2.30
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. (3 mēģinājumi).	Bez laika kontroles. Uz precizitāti		

Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

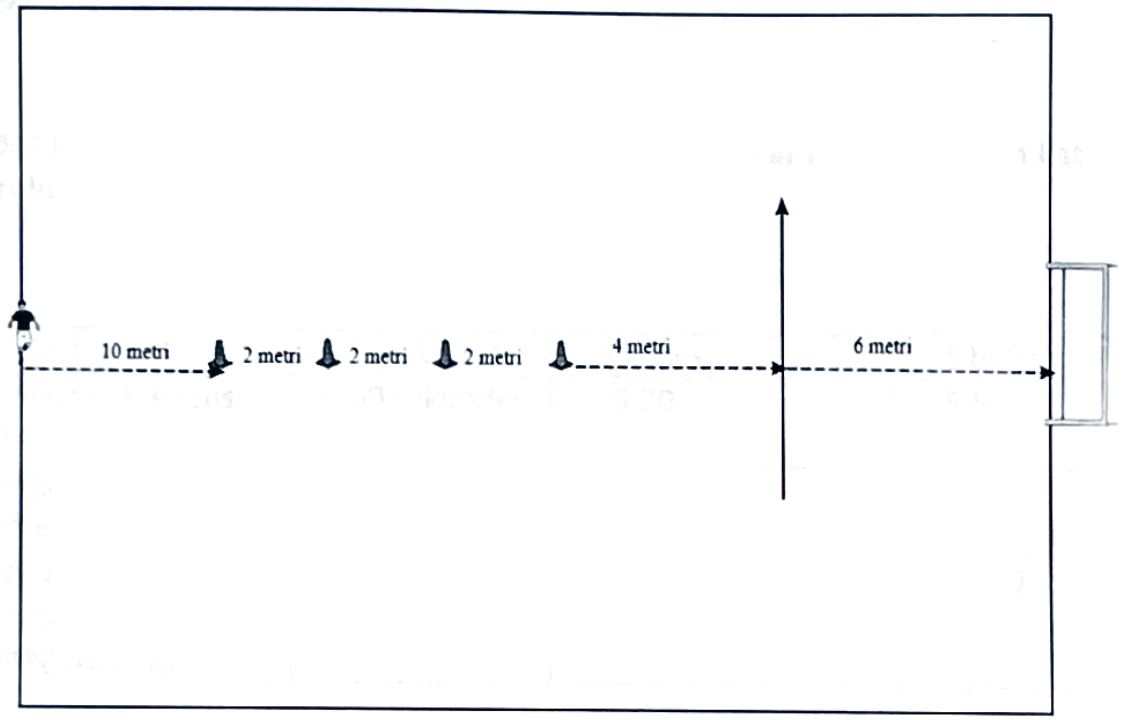
Vingrinājums tiek ieskaitīts, kad tiek apvesti visi konusi un trāpīts vārtos.

Vārtu izmērs-2x3 metri.

Kritēriji:

*bumbas vadīšana mainot kājas

*nedrīkst apgāzt konusus


10 metri
2 metri
2 metri
2 metri
4 metri
6 metri

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
30 metru skrējiens	6.00 sekundes	5.70	5.50
Tāllēkšana no vietas	140 cm	150	160
Žonglēšana (3 mēģinājumi)	10 reizes	20	30
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. (3 mēģinājumi)	14.00 sekundes	13.00	12.00

Žonglēšana. *Ar bumbas atsitienu pret zemi pēc katra pieskāriena bumbai.

Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

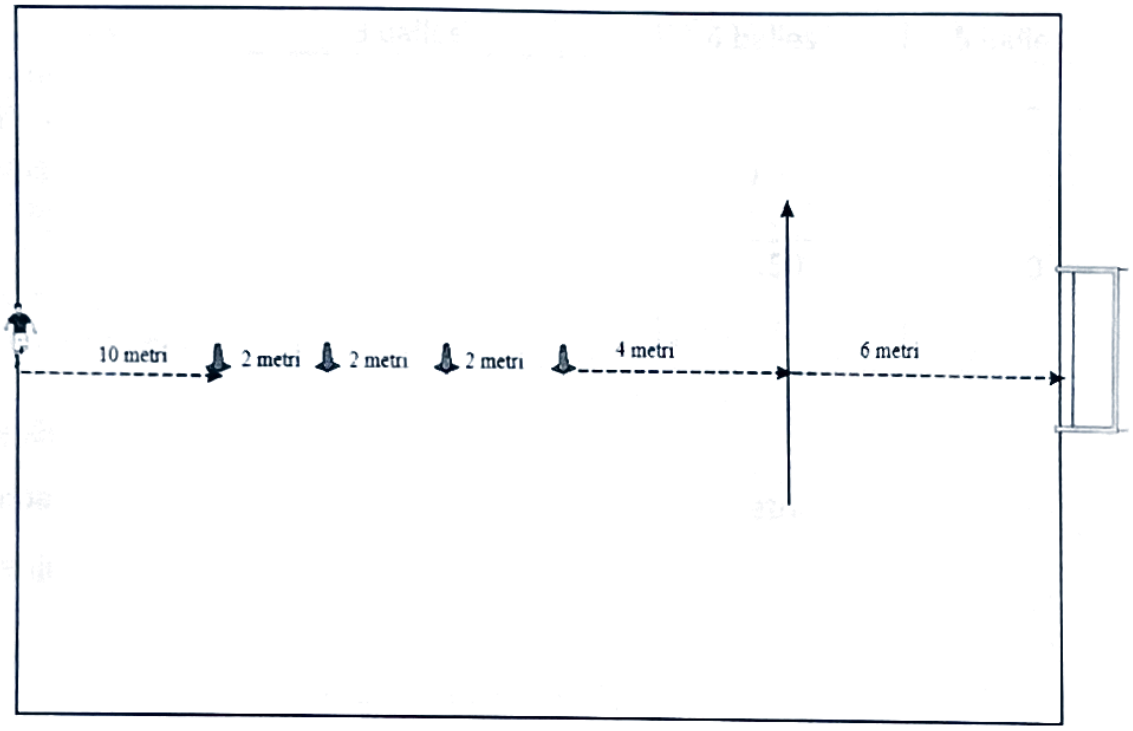
Vārtu izmērs-2x3 metri.

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.

Grupa: MT-4 .

Tests.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5.80 sekundes	5.50	5.30
Tāllēkšana no vietas	150 cm	160	170
Žonglēšana (3 mēģinājumi).	20 reizes	40	50
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. (3 mēģinājumi).	12.50 sekundes	11.50	11.00

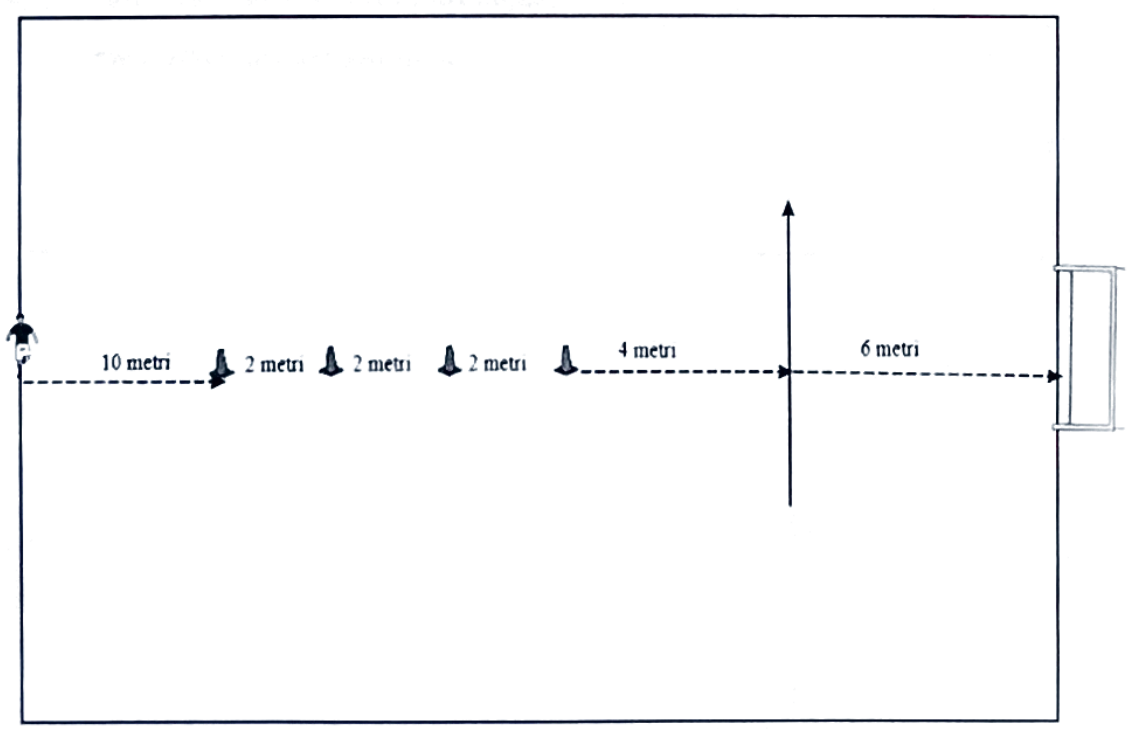
Žonglēšana. *Nenolaižot bumbu zemē.

Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. Vārtu izmērs-2x3 metri.

Kritēriji: *bumbas vadīšana mainot kājas

*nedrīkst apgāzt konusus

*laiku fiksē brīdī,kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju.



Grupa: MT-5 .

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

Testi.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5.60 sekundes	5.30	5.10
Tāllēkšana no vietas	160 cm	170	180
Žonglēšana (3 mēģinājumi).	30 reizes	60	100
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. (3 mēģinājumi).	11.50 sekundes	10.50	10.00

Žonglēšana. *Žonglēšanu uzsāk pametot bumbu ar rokām.

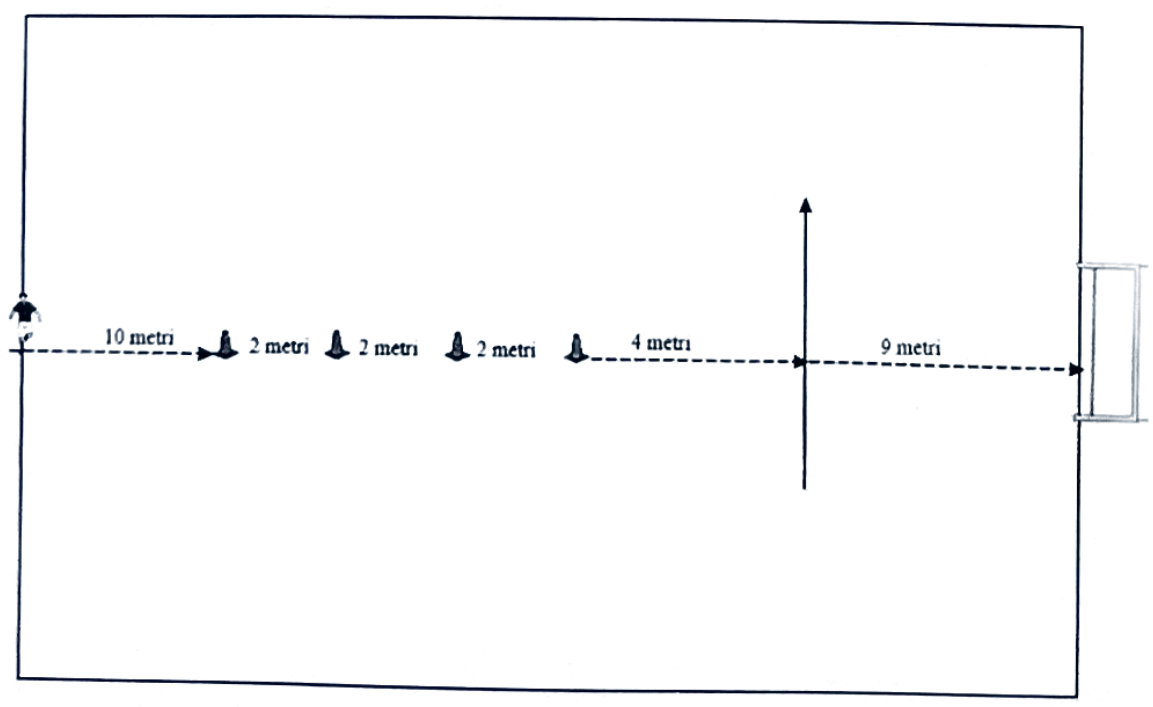
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

Vārtu izmērs-2x5metri.

Kritēriji: *bumbas vadīšana mainot kājas

*nedrīkst apgāzt konusus

*laiku fiksē brīdī,kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju.



Grupa: MT-6 .

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

Grupa: MT-7 .

Testi.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5.40 sekundes	5.10	4.90
Tāllēkšana no vietas	170 cm	185	195
Žonglēšana (3 mēģinājumi).	50 reizes	100	150
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos (3 mēģinājumi).	10.50 sekundes	9.50	9.00

Žonglēšana. *Žonglēšanu uzsāk pametot bumbu ar rokām.

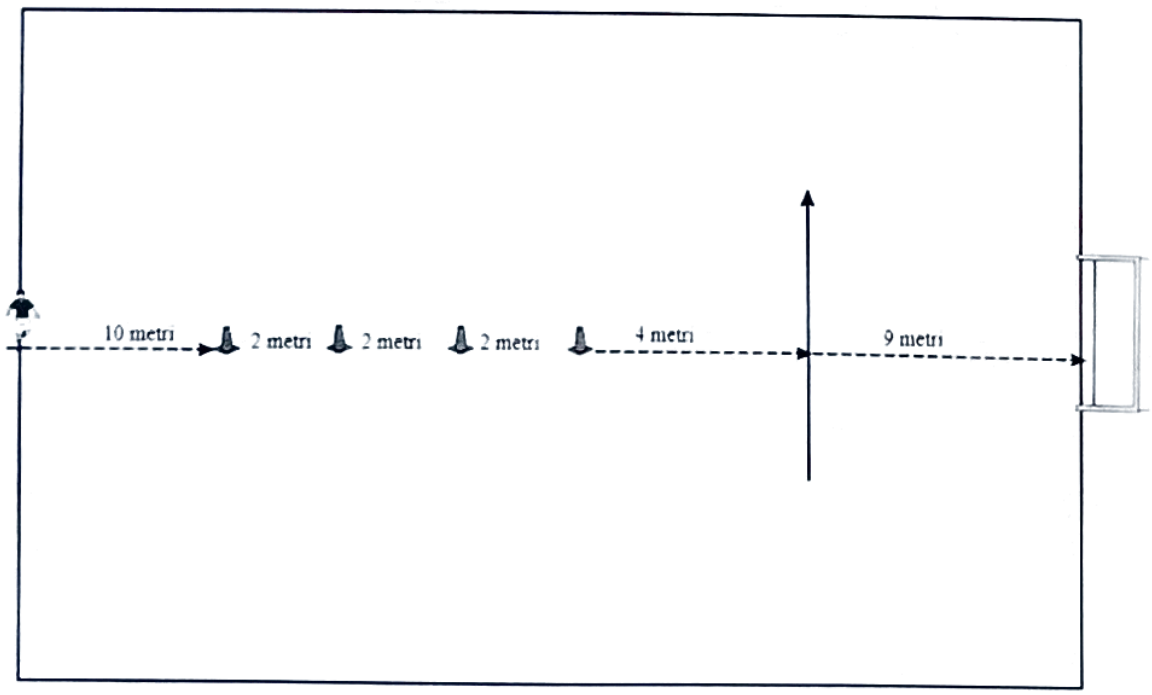
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

Vārtu izmērs-2x5metri.

Kritēriji: *bumbas vadīšana mainot kājas

*nedrīkst apgāzt konusus

*laiku fiksē brīdī,kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju.



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

Grupa: MT-7.

Grupa: MT-7. * Minimālā punktu kopsumma: 12 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti.

Testi.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5.00 sekundes	4.70	4.50
Tāllēkšana no vietas	190 cm	205	220
Ilinoisa.	18.20 sekundes	17.60	17.00
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. (3 mēģinājumi).	9.00 sekundes	8.00	7.50

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

Testi.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	4,90 sekundes	4.60	4.40
Tāllēkšana no vietas	205 cm	220	235
Ilinoisa.	18.00 sekundes	17.30	16.50
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. (3 mēģinājumi).	8,50 sekundes	7.80	7.30

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

Grupa: SMP-2.

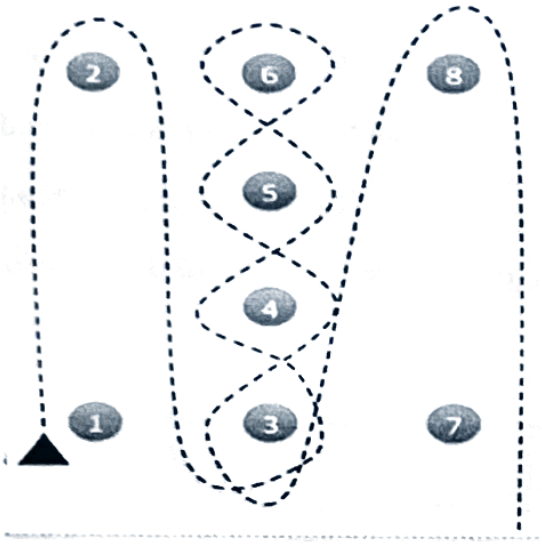
Testi.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	4,80 sekundes	4.50	4.30
Tāllēkšana no vietas	220 cm	235	250
Ilinoisa.	17.80 sekundes	17.00	16.00
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. (3 mēģinājumi).	8,30 sekundes	7.50	7.0

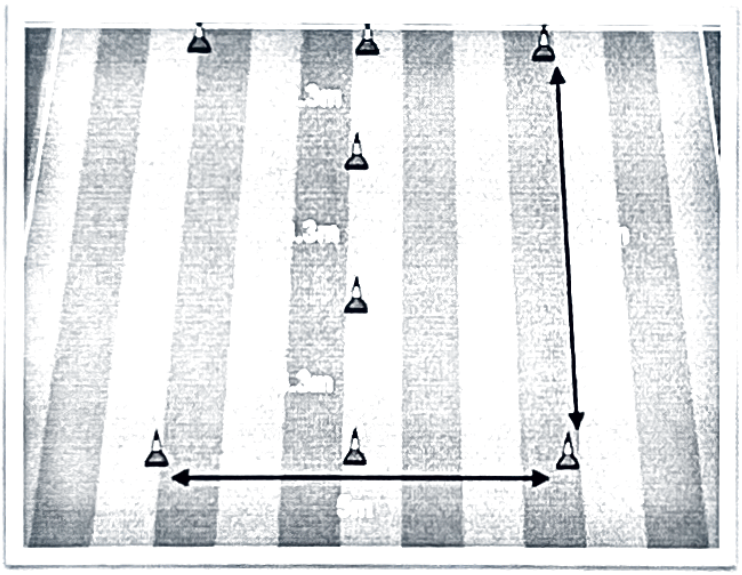
Grupa: SMP-3 (16 gadi) * Minimālā punktu kopsumma: 12 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti.

Testi.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	4,60 sekundes	4.40	4.20
Tāllēkšana no vietas	240 cm	250	260
Ilinoisa.	17.60 sekundes	16.50	15.20
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.	8.00 sekundes(3 mēģinājumi)	7.0	6.50

Ilinoisa.

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



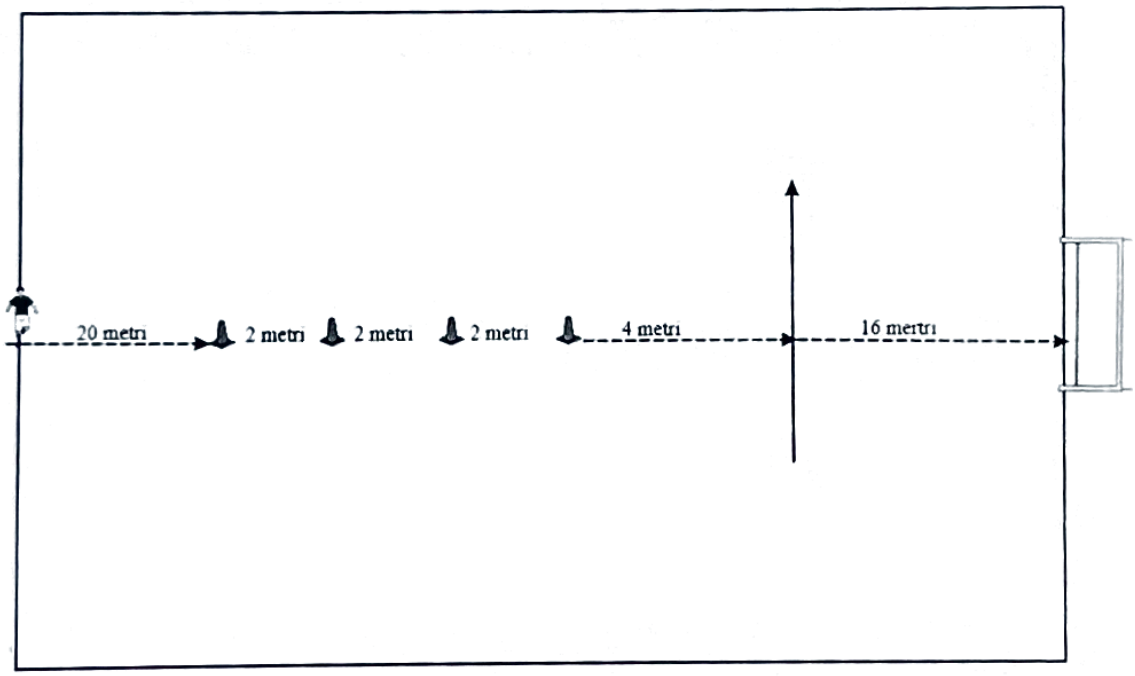


Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

Vārtu izmērs-2,44x7,32 metri.

Kritēriji:

*bumbas vadīšana mainot kājas

*nedrīkst apgāzt konusus

*laiku fiksē brīdī,kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju.