**APSTIPRINU:**

Līvānu Bērnu un jaunatnes sporta skolas direktore

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Indra Iesalniece

Līvānos, 2023. gada 15.septembrī



**Līvānu Bērnu un jaunatnes sporta skolas**

**profesionālās ievirzes programmu**

**uzņemšanas kontrolnormatīvi**

**SSG (sākuma sagatavošanas grupām)**

**Futbols**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Testa vingrinājums*** | ***Vērtējums*** | ***Piezīmes*** |
| 10m skrējiens | Ar laika kontroli. | Tiek fiksēts laiks no punkta A līdz punktam B (atzīmēts ar konusiem). |
| Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos  ( 3 mēģinājumi) | Bez laika kontroles. Vingrinājums tiek ieskaitīts, ja tiek apvesti visi konusi un izdarīts sitiens vārtos. | Kopējā distance-12m, no starta līnijas līdz 1.konusam ir 2m; 4 konusi, attālums starp konusiem 2m; attālums  līdz vārtiem no pēdējā konusa ir 6m. |

**Vieglatlētika**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Testa vingrinājums*** | ***Vērtējums*** | ***Piezīmes*** |
| 30m skrējiens | Ar laika kontroli. | Tiek fiksēts laiks no punkta A līdz punktam B (atzīmēts ar konusiem). |
| Tāllēkšana no vietas | Jāizpilda 3 lēcieni. Tiek fiksēts rezultāts tālākajam mēģinājumam. | Lēciens jāizpilda no līnijas, no paralēlās stājas. |

**Volejbols**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Testa vingrinājums*** | ***Vērtējums*** | ***Piezīmes*** |
| 30m skrējiens | Skrējiens ar laika kontroli. | Tiek fiksēts laiks no punkta A līdz punktam B (atzīmēts ar konusiem). |
| Tāllēkšana no vietas | Jāizpilda 3 lēcieni. Tiek fiksēts rezultāts tālākajam mēģinājumam. | Lēciens jāizpilda no līnijas, no paralēlās stājas. |

**Dambrete**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Testa vingrinājums*** | ***Vērtējums*** | ***Piezīmes*** |
| Pārbauda dambretes spēles izpratni praktiskā spēlē | Spēja loģiski domāt. | Svarīgi vai iepriekš ir bijušas praktiskas dambretes cīņas ar ģimenes locekļiem. |
| Vai ir zināšanas par 64 lauciņu dambretes spēles noteikumiem | Spēja koncentrēties un iegaumēt sniegto informāciju. |  |

**Basketbols**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Testa vingrinājums*** | ***Vērtējums*** | ***Piezīmes*** |
| 20m 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. |  |