

Fiziskās sagatavotības kontroles vingrinājumi handbolā

(tabulā Nr.1 dotais rezultāts atbilst pietiekamam audzēkņu fiziskās sagatavotības līmenim attiecīgajā vecumposmā)

Tabula Nr.1

<i>Audzēkņu vecums</i>	Zēni							
	<i>30 m skrējiens</i>	<i>92 m skrējiens</i>	<i>6 x 5 m atspoles skrējiens</i>	<i>Tāllēšana no vietas</i>	<i>Pildbumbas mešana no vietas</i>	<i>Pildbumbas mešana sēdus</i>	<i>Lēciens uz augšu (vertikāli) no vietas</i>	<i>Lēciens uz augšu ar ieskrējenu</i>
11 gadi	5,6	28,0	11,5	2,00	11,0	5,0	0,40	0,45
12 gadi	5,5	27,5	11	2,10	12,5	5,5	0,45	0,50
13 gadi	5,5	27,5	11	2,15	14,0	6,0	0,45	0,50
14 gadi	5,4	27,0	10,7	2,20	14,5	7,0	0,50	0,60
15 gadi	5,3	26,5	10,5	2,30	15,0	8,0	0,55	0,65
16 gadi	5,2	26,0	10,3	2,40	16,0	9,0	0,60	0,70
17 gadi	5,0	24,7	9,9	2,50	17,0	12,0	0,70	0,75
18 gadi	4,9	24,7	9,9	2,55	17,5	12,5	0,75	0,80
19 gadi	4,8	23,9	9,7	2,60	18,0	14,0	0,80	0,85
20 -22 gadi	4,8	23,9	9,7	2,60	18,0	14,0	0,82	0,87

<i>Treniņu grupa</i>	Meitenes							
	<i>30 m skrējiens</i>	<i>92 m skrējiens</i>	<i>6 x 5 m atspoles skrējiens</i>	<i>Tāllēšana no vietas</i>	<i>Pildbumbas mešana no vietas</i>	<i>Pildbumbas mešana sēdus</i>	<i>Lēciens uz augšu (vertikāli) no vietas</i>	<i>Lēciens uz augšu ar ieskrējenu</i>
11 gadi	5,9	30,2	12,3	1,85	9,0	4,5	0,28	0,33
12 gadi	5,8	30,0	12,2	1,90	9,5	5,0	0,30	0,35
13 gadi	5,7	29,9	12,1	1,95	10,0	5,0	0,33	0,38
14 gadi	5,7	29,5	12,0	2,00	11,0	5,5	0,35	0,40
15 gadi	5,6	29,0	11,8	2,05	11,5	6,0	0,37	0,42

16 gadi	5,5	28,0	11,5	2,10	12,5	6,5	0,40	0,45
17 gadi	5,3	27,0	11,5	2,15	13,5	7,5	0,42	0,47
18 gadi	5,2	26,5	11,0	2,20	14,0	8,0	0,45	0,50
19 gadi	5,1	26,0	10,7	2,30	15,0	9,5	0,50	0,55
20 -22 gadi	5,1	26,0	10,7	2,30	15,0	9,5	0,55	0,60

Tehniskās sagatavotības kontroles vingrinājumi –
(tabulā Nr.2 norādītais rezultāts/ kritērijs atbilst pietiekamam audzēkņu tehniskās sagatavotības līmenim attiecīgajā vecumposmā)

Tabula Nr.2

<i>Treniņu grupa</i>	Augšējā iespēja (kopā uz pāri)				
	<i>6 metri</i>	<i>20 metri</i>	<i>Balsta metiens (vērtu augšējā stūrī 50x50)</i>	<i>Metiens lēcienā (vērtu augšējā stūrī 50x50)</i>	<i>30 metru bumbas dribis (sek)</i>
11 gadi	20 piespēles / 3 kļūdas	-	No 6 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 7 trāpījumi	No 6 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 7 trāpījumi	5.5 – 5.8
12 gadi	20 piespēles / 2 kļūdas	-	No 6 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 7 trāpījumi	No 6 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 7 trāpījumi	5.4 – 5.6
13 gadi	30 piespēles / 3 kļūdas	10 piespēles / 2 kļūdas	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 7 trāpījumi	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 7 trāpījumi	5.3 – 5.5
14 gadi	30 piespēles / 2 kļūdas	10 piespēles / 2 kļūdas	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 7 trāpījumi	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 7 trāpījumi	5.0 – 5.4
15 gadi	30 piespēles / 1 kļūda	10 piespēles / 1 kļūda	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 8 trāpījumi	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 8 trāpījumi	4.8 – 5.0
16 gadi	30 piespēles / 1 kļūda	10 piespēles / 1 kļūda	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 8 trāpījumi	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 8 trāpījumi	4.6 – 4.9
17 gadi	30 piespēles	10 piespēles	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 9 trāpījumi	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 9 trāpījumi	4.5 – 4.8

18 -19 gadi	30 piespēles	10 piespēles	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 9 trāpījumi	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 9 trāpījumi	4.4 – 4.7
20 -22 gadi	40 piespēles	15 piespēles	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 10 trāpījumi	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 10 trāpījumi	4.3 – 4.6

Bumbas piespēle mērķī 30 sekunžu laikā (reizes), attālums 4 metri (kvadrāts 50x50cm)

- 11 gadi – 19+
- 12 gadi – 20+
- 13 gadi – 21+
- 14 gadi – 22+
- 15 gadi – 23+
- 16 gadi – 24+
- 17 gadi – 25+
- 18, 19 gadi – 26+
- 20 – 22 gadi – 27+

Kombinētais vingrinājums (skrējieni ar driblu (čūska) ar noslēdzošu metienu pa vārtiem – 20 metri / 4 konusi)

- 11-12 gadi – 12.5 sekundes
- 13-14 gadi – 12.0 sekundes
- 15 gadi – 11.5 sekundes
- 16 gadi – 11.0 sekundes
- 17 gadi – 11.0 sekundes
- 18 gadi – 10.5 sekundes
- 19 gadi – 10.5 sekundes
- 20-22 gadi – 10.0 sekundes

* katrs dalībnieks var atkārtot vingrinājumu divas reizes