

**Pārbaudījumu veidi,  
komplektējot SSG un MT-1 grupas**

1. 30m skrējiens
2. Tāllēkšana no vietas
3. Bumbas mešana tālumā (Nr.5)

**UZŅEMŠANAS UN PĀRCELŠANAS UZ NĀKAMO APMĀCĪBAS GADU NORMATĪVI**

**FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS KONTROLES VINGRINĀJUMI BASKETBOLĀ**

Fiziskās sagatavotības kontroles vingrinājumi	30m skrējiens (sek.)		Pārvietošanās 5m x 6m dažādos veidos ar virziena maiņu (sek.)		Tāllēkšana no vietas (metri)	
	M	Z	M	Z	M	Z
<b>SSG</b>	6,9	6,5	*12,3	*12,5	1,20	1,30
<b>MT - 1</b>	-	-	12,8	11,9	1,30	1,40
<b>MT - 2</b>	-	-	11,6	10,8	1,50	1,60
<b>MT - 3</b>	-	-	10,5	9,6	1,60	1,70

\*6x5m atspoles skrējiens

**Kontroles vingrinājumu apraksts**

**1. Pārvietošanās 5 m x 6 m dažādos veidos ar virziena maiņu**

Laukumā iezīmēts kvadrāts 5 m x 6 m. Basketbolists ieņem starta stāvokli aiz šīs līnijas kvadrāta stūra ārpusē. Pēc signāla skrējiens uz priekšu (5 m), pēc tam - aizsarga stājā sānis (6 m), skrējiens at muguriski (5 m), pēc tam - aizsarga stājā sānis (6 m).

**UZŅEMŠANAS UN PĀRCELŠANAS UZ NĀKAMO APMĀCĪBAS GADU NORMATĪVI**

**TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS KONTROLES VINGRINĀJUMI BASKETBOLĀ**

Tehniskās sagatavotības kontroles vingrinājumi	Bumbas (spēles bumbas) mešana tālumā ar ieskrējenu (tālā piespēle, metri)		Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2m attālumā 30 sek. laikā (reižu skaits)		Soda metieni līdz 2.kļūdai		Soda metieni līdz 3.kļūdai		Trīspunktu metieni vienā minūtē		Atlēkušās bumbas „raidīšana” grozā (sekmīgi no 5 mēģinājumiem)	
	M	Z	M	Z	M	Z	M	Z	M	Z	M	Z
<b>SSG</b>	7	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>MT - 1</b>	8	10	9	10	-	-	1	1	-	-	-	-
<b>MT - 2</b>	10	12	13	15	-	-	1	1	-	-	-	-
<b>MT - 3</b>	11	13	15	18	-	-	2	2	-	1	-	-

## Kontroles vingrinājumu apraksts

### 1. Piespēles ar abām rokām pret sienu 2 m attālumā

Atrodies aiz norobežojuma (vingrošanas sols, barjera un tml.), basketbolists cenšas 30 sekunžu laikā izdarīt pēc iespējas lielāku skaitu piespēju.

### 2. Basketbola bumbas mešana tālumā (tālā piespēle), no vietas

Nav atļauts pārkāpt norobežojumu vai izmetiena līniju.

### 3. Soda metieni

Nesekmīgs metiens – kļūda.

### 4. Trīspunktu metieni

Vērtē sekmīgo metienu skaitu vienas minūtes laikā. Basketbolists seko izmestai bumbai, tver to un ar driblu atgriežas aiz trīspunktu līnijas, lai izpildītu nākamo metienu.

### 5. Atlēkušās bumbas „raidīšana” grozā

Basketbolists nostājas uz soda metiena līnijas, met bumbu pret vairogu, seko bumbai un lēcienā “raida” to grozā.

### 6. Kompleksais vingrinājums

Treneris sagatavo vingrinājumu, kurā tiek iekļauta apdriblēšana, piespēle un metiens ar vienu roku no groza apakšas.