

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

1. 30m skrējiens
2. Tāllēkšana no vietas
3. Bumbiņas mešana tālumā no vietas

UZŅEMŠANAS UN PĀRCELŠANAS UZ NĀKAMO APMĀCĪBAS GADU NORMATĪVI

FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS KONTROLES VINGRINĀJUMI VOLEJBOLĀ

Fiziskās sagatavotības kontroles vingrinājumi	30m skrējiens		6x5m atspoles skrējiens		Tāllēkšana no vietas		Bumbiņas mešana tālumā no vietas		92 m skrējiens	
	M	Z	M	Z	M	Z	M	Z	M	Z
SSG	6,9	6,6	-	-	1,30	1,40	14	18	-	-
MT - 1	6,3	6,1	12,8	12,5	1,40	1,50	17	22	-	-
MT - 2	6,1	5,9	12,6	12,2	1,50	1,60	-	-	33,0	30,0
MT - 3	6,0	5,7	12,4	11,8	1,65	1,75	-	-	31,7	28,5

UZŅEMŠANAS UN PĀRCELŠANAS UZ NĀKAMO APMĀCĪBAS GADU NORMATĪVI

TEHNSIKĀS SAGATAVOTĪBAS KONTROLES VINGRINĀJUMI VOLEJBOLĀ

Apmācības gads	Pārbaudāmais parametrs	Vingrinājuma apraksts	Rezultāts
MT-2	Piespēles	Pārmaiņus augšējā, apakšējā piespēle pret sienu (attālums līdz sienai 1m).	10x
	Serve	10 serves mēģinājumi 6m attālumā no tīkla.	5 sekmīgi mēģinājumi
MT-3	Piespēles	Augšējā, apakšējā piespēle virs galvas aplī ar diametru 3,6m Piespēles augstums 1m.	10 piespēles
	Serve	10 serves mēģinājumi no volejbola laukuma gala līnijas.	5 sekmīgi mēģinājumi
	Gremde	10 gremdes mēģinājumi (5 no 2.zonas, 5 no 4.zonas) pēc partnera piespēles.	4 sekmīgi mēģinājumi