



ĶEKAVAS NOVADA SPORTA SKOLA
NMR kods 90009413889
Nākotnes iela 1a, Ķekavā, Ķekavas pagastā,
Ķekavas novadā, LV-2123
e-pasts: sportaskola@kekava.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Tests mācību treniņu sākuma sagatavošanas grupas izveidei Ķekavas novada sporta skolas vieglatlētikas nodaļā

Izdoti saskaņā ar Ķekavas novada sporta skolas Nolikumu un Iekšējās kārtības noteikumiem "Par audzēkņu uzņemšanu Ķekavas novada sporta skolā", apstiprināti 2019.gada 16.augustā ar rīkojumu Nr.1.7.2/19/196

I. Vispārīgie noteikumi

1. Noteikumi nosaka, pēc kādiem kontrolnormatīviem tiek uzņemti jauni audzēkņi Ķekavas novada sporta skolā (turpmāk – Sporta skola) sākuma sagatavošanas grupās (turpmāk –SSG) vieglatlētikā (turpmāk - Tests).
2. Testā ir iekļauti vingrinājumi, kuri norāda uz šādām fiziskām īpašībām: izturību, ātrumu, spēku, koordināciju, līdzsvaru. Kā arī, izpildot uzdevumu lielā ātrumā, spēju orientēties situācijā un domāšanu.
3. Testa vingrinājumi bērniem iepriekš nav zināmi, visi vingrinājumi ir pietiekami vienkārši un atbilstoši bērnu vecumam, lai tos veiktu bez iepriekšējas sagatavošanās.
4. Tests tiek veikts, lai izveidotu SSG, atbilstoši MK noteikumiem par mācību –treniņu grupu komplektēšanu.
5. Testā iekļautajos uzdevumos, kuros ir „laika kontrole”, par labāko rezultātu tiek uzskatīts ātrākais laiks.

II. Tests 6-10 gadus veciem un jaunākiem zēniem un meitenēm uzņemšanai vieglatlētikas SSG grupā

Testa veids	Vērtējums	Piezīmes
Atspoles skrējiens 6x6m	Skrējiens ar laika kontroli līdz uzdevuma pabeigts	Skrējiena laikā jāpārvieta trīs bumbiņas no punkta A uz punktu B. Vienlaicīgi drīkst nest tikai pa vienai bumbiņai.
20 m sprints	20m skrējiens ar laika kontroli	Pēc iespējas ātrāks skrējiens no punkta A līdz punktam B

Lēciens no vietas tālumā	Tests sastāv no 3 lēcieniem. Vērtēts tālākais lēciens.	Lēciens jāveic ar abām kājām vienlaicīgi no sākuma līnijas.
Tenisa bumbiņas mešana	3x tiek mesta bumbiņa tālumā. Vērtēts tālākais metiens.	Metiens jāveic ar vienu roku ar vai bez ieskrējiena no baltās līnijas.

Direktors



I.Vancāns