

Basketbols Kontrolnormatīvi (2020./2021.)

07.05.2021

MT-1

Vingrinājums Mērķu grupa	20 m skrējiens no augstā starta (s)	Atspoles skrējiens 10 x 5 m (s)	Lēcieni ar aukliņu (30 s laikā reižu skaits)	Piespēles ar abām rokām no krūtīm 1,50 m attālumā 30 s laikā (reižu skaits)	Tāllēkšana no vietas (cm)	Tālā piespēle (m)
Meitenes	5	21.00	10	10	120	6
Zēni	4.9	20.00	10	10	125	7

MT-2

Vingrinājums Mērķu grupa	20 m skrējiens no augstā starta (s)	60 skrējiens m no augstā starta (s)	Atspoles skrējiens 10 x 5 m	Lēcieni ar aukliņu (30 s laikā reižu skaits)	Piespēles ar abām rokām no krūtīm 1,50 m attālumā 30 s laikā (reižu skaits)	Tāllēkšana no vietas (cm)	Tālā piespēle (m)
Meitenes	4.5	11.2	20.00	20	15	130	10
Zēni	4.4	11	19.30	20	15	135	11

MT-3

Vingrinājums Mērķu grupa	20 m skrējiens no augstā starta (s)	60 m skrējiens no augstā starta (s)	Atspoles skrējiens 10 x 5 m	Lēcieni ar aukliņu (30 s laikā reižu skaits)	Piespēles ar abām rokām no krūtīm 1,50 m attālumā 30 s laikā (reižu skaits)	Tāllēkšana no vietas (cm)	Tālā piespēle (m)
Meitenes	4.2	10.3	19.30	30	20	140	13
Zēni	4.1	10.1	19.00	30	20	145	14

MT-4

Vingrinājums Mērķu grupa	20 m skrējiens no augstā starta (s)	60 m skrējiens no augstā starta (s)	Lēcieni ar aukliņu (30 s laikā reižu skaits)	Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2 m attālumā 30 s laikā (reižu skaits)*	Tāllēkšana no vietas (cm)	Tālā piespēle (m)*
Meitenes	4.10	10.2	40	25	150	12
Zēni	4	10	40	25	155	14

MT-5

Vingrinājums Mērķu grupa	20 m skrējiens no augstā starta (s)	60 m skrējiens no augstā starta (s)	Lēcieni ar aukliņu (30 s laikā reižu skaits)	Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2 m attālumā 30 s laikā (reižu skaits)*	Tāllēkšana no vietas (cm)	Tālā piespēle (m)*
Meitenes	4	10.1	50	30	160	13
Zēni	3.9	9.9	50	30	165	15

MT-6

Vingrinājums Mērķu grupa	20 m skrējiens no augstā starta (s)	60 m skrējiens no augstā starta (s)	Lēcieni ar aukliņu (30 s laikā reižu skaits)	Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2 m attālumā 30 s laikā (reižu skaits)*	Tāllēkšana no vietas (cm)	Tālā piespēle (m)*
Meitenes	3.98	9.7	55	35	170	14
Zēni	3.88	9.5	55	35	175	16

MT-7

Vingrinājums Mērķu grupa	20 m skrējiens no augstā starta (s)	60 m skrējiens no augstā starta (s)	Lēcieni ar aukliņu (30 s laikā reižu skaits)	Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2 m attālumā 30 s laikā (reižu skaits)*	Tāllēkšana no vietas (cm)	Tālā piespēle (m)*
Meitenes	3.96	9.5	60	35	180	15
Zēni	3.86	9.3	60	36	185	17

SMP-1

Vingrinājums Mērķu grupa	20 m skrējiens no augstā starta (s)	60 m skrējiens no augstā starta (s)	Lēcieni ar aukliņu (30 s laikā reižu skaits)	Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2 m attālumā 30 s laikā (reižu skaits)*	Tāllēkšana no vietas (cm)	Tālā piespēle (m)*	40 s skrējiens ar virziena maiņu (m) *
Meitenes	3.94	9.3	65	35	190	17	168
Zēni	3.84	9	65	36	195	20	196

SMP-2

Vingrinājums Mērķu grupa	20 m skrējiens no augstā starta (s)	60 m skrējiens no augstā starta (s)	Lēcieni ar aukliņu (30 s laikā reižu skaits)	Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2 m attālumā 30 s laikā (reižu skaits)*	Tāllēkšana no vietas (cm)	Tālā piespēle (m)*	40 s skrējiens ar virziena maiņu (m) *
Meitenes	3.89	9.2	70	36	195	19	168
Zēni	3.79	8.9	70	37	200	22	196

SMP-3

Vingrinājums Mērķu grupa	20 m skrējiens no augstā starta (s)	60 m skrējiens no augstā starta (s)	Lēcieni ar aukliņu (30 s laikā reižu skaits)	Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2 m attālumā 30 s laikā (reižu skaits)*	Tāllēkšana no vietas (cm)	Tālā piespēle (m)*	40 s skrējiens ar virziena maiņu (m)*
Meitenes	3.8	9	75	37	200	20	168
Zēni	3.7	8.7	75	38	205	23	196

ASM

Vingrinājums Mērķu grupa	20 m skrējiens no augstā starta (s)	60 m skrējiens no augstā starta (s)	Lēcieni ar aukliņu (30 s laikā reižu skaits)	Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2 m attālumā 30 s laikā (reižu skaits)*	Tāllēkšana no vietas (cm)	Tālā piespēle (m)*	40 s skrējiens ar virziena maiņu (m)*
Meitenes	3.8	8.8	80	39	200	23	168
Zēni	3.7	8.3	80	40	205	26	196

1. Piespēles ar abām rokām pret sienu 2 m attālumā.
Atrodoties aiz norobežojuma (vingrošanas sols, barjera un tml.), basketbolists cenšas 30 sekunžu laikā izdarīt pēc iespējas lielāku skaitu piespēļu.
2. Basketbola bumbas mešana tālumā (tālā piespēle), no vietas.
Nav atļauts pārkāpt norobežojumu vai izmetiena līniju.
3. 40 s skrējiens ar virziena maiņu (m).
Sportistam 40 s laikā jāmeģina noskriet pēc iespējas vairāk basketbola laukumus. Viens laukums 28m. 40 s laikā jānoskrien 6-7 laukumi.

Lai kontrolnormatīvi tiktu nokārtoti, MT1-MT7 grupās jānokārto 4 no 6 kritērijiem, SMP1-ASM grupās jānokārto 6 no 7 kritērijiem.