

Ziemeļu divcīņas kontroles normatīvi audzēkņu grupām

Kontroles normatīvu novērtējuma skalas

	Rādītāji un mērvienības	Zems līmenis	Zem vid. līmeņa	Vidējs līmenis	Virs vid. līmeņa	Augsts līmenis
	Balles	1	2	3	4	5
MT-1	Lēciens no vietas (cm)	< 132	133-143	144-154	155-165	> 166
	30 m skrējiens (s)	> 6,0	6,0-5,8	5,7-5,5	5,4-5,3	< 5,2
	Flamingo (mēģ. sk. 1 min)	>15	14-13	12-10	9-8	> 7
	Lēciens pa K10 tramplīnu (m)	< 5	6	7	8	< 9
MT-2	Lēciens no vietas (cm)	< 141	142-151	152-162	163-172	> 173
	30 m skrējiens (s)	> 5,8	5,7-5,6	5,5-5,3	5,2-5,1	< 5,0
	Flamingo (mēģ. sk. 1 min)	> 15	14-13	12-10	9-8	< 7
	Lēciens pa K15 tramplīnu (m)	< 8	9-10	11	12-13	> 14
MT-3	Lēciens no vietas (cm)	< 148	149-158	159-169	170-179	> 180
	30 m skrējiens (s)	> 5,3	5,2-5,0	4,9-4,8	4,7	< 4,6
	1000 m skrējiens (min)	> 4,13	4,12-4,07	4,06-4,00	3,59-3,50	< 3,49
	Flamingo (mēģ. sk. 1 min)	> 14	13-12	11-9	8-7	< 6
	Lēciens pa K25 tramplīnu (m)	< 17	18-19	20-21	22-23	> 24
MT-4	Lēciens no vietas (cm)	< 155	156-165	166-176	177-186	> 187
	30 m skrējiens (s)	> 5,2	5,1-4,9	4,8-4,7	4,6	< 4,5
	1000 m skrējiens (min)	> 4,10	4,09-4,07	4,06-3,46	3,45-3,43	< 3,42
	Flamingo (mēģ. sk. 1 min)	> 13	12-11	10-8	7-6	< 5
	Lēciens pa K40 tramplīnu (m)	< 29	30-32	33-35	36-38	> 39
MT-5	Lēciens no vietas (cm)	< 161	162-172	173-183	184-194	> 195
	30 m skrējiens (s)	> 5,1	5,0-4,8	4,7	4,6	< 4,5
	1000 m skrējiens (min)	> 4,01	4,00-3,56	3,55-3,45	3,44-3,41	< 3,40
	Flamingo (mēģ. sk. 1 min)	> 13	12-11	10-8	7-6	< 5
	Lēciens pa K60 tramplīnu (m)	< 45	46-49	50-53	54-57	> 58
MT-6	Lēciens no vietas (cm)	< 170	171-182	183-203	204-207	> 208
	30 m skrējiens (s)	> 4,8	4,7	4,6	4,5	< 4,4
	1500 m skrējiens (min)	> 6,21	6,20-6,15	6,14-5,52	5,51-5,45	< 5,44
	Flamingo (mēģ. sk. 1 min)	> 13	12-11	10-8	7-6	< 5
	Lēciens pa K70 tramplīnu (m)	< 55	56-59	60-63	64-67	> 68
MT-7	Lēciens no vietas (cm)	< 181	182-194	195-207	208-220	> 221
	Piecsolis (m)	< 10,1	10,2-10,3	10,4-10,6	10,7-11,2	> 11,3
	30 m skrējiens (s)	> 4,7	4,6	4,5	4,4	< 4,3
	1500 m skrējiens (min)	> 6,11	6,10-5,57	5,56-5,42	5,41-5,31	< 5,30
	Flamingo (mēģ. sk. 1 min)	> 13	12-11	10-8	7-6	< 5
	Lēciens pa K90 tramplīnu (m)	< 64	65-69	70-74	75-79	> 80
SMP-1	Lēciens no vietas (cm)	< 195	196-207	208-220	221-232	> 233
	Piecsolis (m)	< 11,5	11,6-11,8	11,9-12,2	12,2-12,5	> 12,6
	30 m skrējiens (s)	> 4,6	4,5	4,4	4,3	< 4,2

	3000 m skrējieni (min)	> 12,19	12,18-12,08	12,07-11,57	11,56-11,46	< 11,45
	Flamingo (mēģ. sk. 1 min)	> 12	11-10	9-7	6-5	< 4
	Lēciens pa K90 tramplīnu (m)	< 67	68-72	73-77	78-82	> 83
SMP-2	Lēciens no vietas (cm)	< 205	206-217	218-230	231-242	> 243
	Piecsolis (m)	< 11,6	11,7-11,9	12,0-12,2	12,3-12,6	> 12,7
	30 m skrējieni (s)	> 4,5	4,4	4,3	4,2	< 4,1
	3000 m skrējieni (min)	> 12,14	12,13-12,03	12,02-11,52	11,51-11,41	< 11,40
	Flamingo (mēģ. sk. 1 min)	> 12	11-10	9-7	6-5	< 4
	Lēciens pa K90 tramplīnu (m)	< 69	70-74	75-79	80-84	> 85
SMP-3	Lēciens no vietas (cm)	< 211	212-224	225-237	238-248	> 249
	Piecsolis (m)	< 11,9	12,0-12,1	12,2-12,4	12,5-12,8	> 12,9
	30 m skrējieni (s)	> 4,4	4,3	4,2	4,1	< 4,0
	3000 m skrējieni (min)	> 12,09	12,08-11,58	11,57-11,47	11,46-11,36	< 11,35
	Flamingo (mēģ. sk. 1 min)	> 11	10-9	8-6	5-4	< 3
	Lēciens pa K120 tramplīnu (m)	< 84	85-89	90-94	95-99	> 100
ASM	Lēciens no vietas (cm)	< 217	218-230	231-241	242-254	> 255
	Piecsolis (m)	< 12,2	12,3-12,5	12,6-12,8	12,9-13,1	> 13,2
	30 m skrējieni (s)	> 4,4	4,3	4,2	4,1	< 4,0
	3000 m skrējieni (min)	> 12,09	12,08-11,58	11,57-11,47	11,46-11,36	< 11,35
	Flamingo (mēģ. sk. 1 min)	> 10	9-8	7-5	6-3	< 2
	Lēciens pa K120 tramplīnu (m)	< 89	90-94	95-99	100-104	> 105

Kontroles normatīvu izpildes novērtējums

Pozitīvu vērtējumu sportists saņem, ja katrā testā rezultāts tiek novērtēts ar trim ballēm. Zemāks rezultāts norāda uz nepilnībām fiziskajā sagatavotībā. Ballu kopējā summa un vērtējums atkarībā no pielietoto testu skaita norādīts tabulā.

Skala	Zems līmenis	Zem vidējā līmeņa	Vidējs līmenis	Virš vidējā līmeņa	Augsts līmenis
Testu skaits	Balles	Balles	Balles	Balles	Balles
4 testi	< 7	8 – 12	13 – 17	18 – 21	22 – 23
5 testi	< 9	10 – 14	15 – 19	20 – 23	24 – 25
6 testi	< 11	12 – 17	18 – 23	24 – 28	29 – 30

Kontroles normatīvu izpildes tehnoloģija:

„Lēciens tālumā no vietas” tests – eksplozīvā spēka noteikšanai

Testa „Lēciens tālumā no vietas” nepieciešams tāllēkšanas sektors, vai džudo tipa paklājs un mērlente.

Pirms testa sportistu iepazīstina ar testa izpildes noteikumiem. Lai samazinātu emocionālo faktoru ietekmi un pārlicinātos, ka instrukcija saprasta, ļauj viņam veikt vienu mēģinājumu, lai iepazītos ar testu.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz iezīmētās starta līnijas, kājas plecu platumā, ievēzējas un lec atgrūžoties no vietas tik tālu, cik iespējams. Piezemējoties uz abām kājām, jāpaliek stāvus uz vietas. Testu atkarīgo, ja sportists nokrīt vai izkustina kājas piezemējoties.

Attālumu nolasa centimetros no starta līnijas priekšējās malas līdz punktam, kur sportista papēža mugurējā daļa atrodas vistuvāk starta līnijai.

Testu veic divas reizes. Labāko rezultātu – attālumu (centimetros)- ieraksta rezultātu veidlapā.

„Piecsolis” tests - eksplozīvā spēka un ātruma izturības noteikšanai

Testa „Piecsolis” nepieciešams tāllēkšanas sektors, vai džudo tipa paklājs un mērlente.

Pirms testa sportistu iepazīstina ar testa izpildes noteikumiem. Lai samazinātu emocionālo faktoru ietekmi un pārlicinātos, ka instrukcija saprasta, ļauj viņam veikt vienu mēģinājumu, lai iepazītos ar testu.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz iezīmētās starta līnijas, kājas plecu platumā, ievēzējas un lec atgrūžoties no vietas tik tālu, cik iespējams – piecas reizes pēc kārtas. Piezemējoties uz abām kājām, jāpaliek stāvus uz vietas. Testu atkārto, ja sportists nokrīt vai izkustina kājas piezemējoties.

Attālumu nolasa metros no starta līnijas priekšējās malas līdz punktam, kur sportista papēža mugurējā daļa atrodas vistuvāk starta līnijai.

Testu veic divas reizes. Labāko rezultātu – attālumu (metros)- ieraksta rezultātu veidlapā.

„Flamingo” tests – ķermeņa līdzsvara noteikšanai

„Flamingo” testa veikšanai ir nepieciešams hronometrs, 50 cm garš, 4 cm augsts un 3 cm plats stienis, ar neslīdošu virsmu. Stienim piestiprināti divi balsti (15 cm gari un 2 cm plati) lai nodrošinātu stabilitāti.

Pirms testa sportistu iepazīstina ar testa izpildes noteikumiem, lai samazinātu emocionālo faktoru ietekmi un pārlicinātos, ka instrukcija saprasta. Sportists iedod trenerim roku un nostājas uz vienas (brīvi izvēlētas) kājas uz stieņa un satver otru kājas, saliektu ceļgalā, pēdas virspusi ar roku.

Kad sportists atlaiž trenera roku tiek ieslēgts hronometrs. Līdzsvara noturēšanai var balansēt ar brīvo roku. Līdzsvars jānotur 1 minūti. Katru reizi kad tiek zaudēts līdzsvars: pieskaras trenera rokai, palaiž vaļā brīvo kāju vai skar grīdu, testu aptur un apstādina hronometru. Pēc katra pārtraukuma testu turpina līdz pilnai vienai minūtei. Treneris skaita, cik reizes 1 minūtes laikā sportists atsāk testa veikšanu. Rezultātu – mēģinājumu skaitu minūtē – ieraksta rezultātu veidlapā. Testu veic tikai vienu reizi.

„30 m skrējiens” tests – skriešanas ātruma noteikšanai

Testa veikšanai ir nepieciešams hronometrs un mērlente.

Pirms testa sportistu iepazīstina ar testa izpildes noteikumiem. Lai samazinātu emocionālo faktoru ietekmi un pārlicinātos, ka instrukcija saprasta, ļauj viņam, veikt vienu mēģinājumu, lai iepazītos ar testu.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz starta līnijas, vienu kāju novietojot tieši pie līnijas (augstais starts). Pēc skaņas signāla sportisti maksimāli ātri skrien līdz finiša līnijai, kas atrodas 30 m attālumā un šķērso to. Hronometru aptur, kad sportists šķērso finiša līniju ar vienu kāju.

Testu izpilda divi sportisti vienlaikus. Rezultātu – skrējiena laiku sekunžu desmitdaļās – ieraksta veidlapā. Testu veic divas reizes, ņem vērā labāko rezultātu.

„1000 m skrējiens” tests – izturības noteikšanai. Testu pielieto 10-12 gadu vecumā.

Testa veikšanai ir nepieciešams hronometrs un mērlente.

Pirms testa sportistu iepazīstina ar testa izpildes noteikumiem.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz starta līnijas, vienu kāju novietojot tieši pie līnijas (augstais starts). Pēc skaņas signāla sportisti sāk skriet. Hronometru aptur, kad sportists šķērso finiša līniju ar vienu kāju.

Sportistus sadala grupās tā lai testu vienlaikus izpildītu 10-12 sportisti. Rezultātu – skrējiena laiku minūtēs – ieraksta rezultātu veidlapā. Testu veic tikai vienu reizi.

„1500 m skrējiens” tests – izturības noteikšanai. Testu pielieto 13-14 gadu vecumā.

Testa veikšanai ir nepieciešams hronometrs un mērlente.

Pirms testa sportistu iepazīstina ar testa izpildes noteikumiem.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz starta līnijas, vienu kāju novietojot tieši pie līnijas (augstais starts). Pēc skaņas signāla sportisti sāk skriet. Hronometru aptur, kad sportists šķērso finiša līniju ar vienu kāju.

Sportistus sadala grupās tā lai testu vienlaikus izpildītu 10-12 sportisti. Rezultātu – skrējiena laiku minūtēs – ieraksta rezultātu veidlapā. Testu veic tikai vienu reizi.

„3000 m skrējiens” tests – izturības noteikšanai. Testu pielieto no 15 gadu vecuma.

Testa veikšanai ir nepieciešams hronometrs un mērlente.

Pirms testa sportistu iepazīstina ar testa izpildes noteikumiem.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz starta līnijas, vienu kāju novietojot tieši pie līnijas (augstais starts). Pēc skaņas signāla sportisti sāk skriet. Hronometru aptur, kad sportists šķērso finiša līniju ar vienu kāju. Sportistus sadala grupās tā lai testu vienlaikus izpildītu 10-12 sportisti. Rezultātu – skrējiena laiku minūtēs – ieraksta rezultātu veidlapā. Testu veic tikai vienu reizi.

„Lēciens pa tramplīnu” tests (jauda atbilstoši vecuma grupai) – speciālās fiziskās sagatavotības līmeņa noteikšanai.

Testa veikšanai nepieciešams vecuma grupai atbilstošas jaudas tramplīns.

Pirms testa sportistu iepazīstina ar testa izpildes noteikumiem.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists veic lēcieni ar slēpēm no tramplīna ar sniega vai mākslīgo segumu (atkarībā, kurā sezonā - vasaras vai ziemas tiek veikt lēcieni).

Rezultātu – attālumu metros – ieraksta rezultātu veidlapā. Testu veic divas reizes, labāko rezultātu ieraksta rezultātu veidlapā. Tests veicams gan uz sniega gan uz mākslīgā seguma.