

## SIGULDAS SPORTA SKOLAS

audzēkņu

Vispārējās fiziskās sagatavotības testu

### **NOLIKUMS**

#### **I. Mērķis un uzdevumi**

1. Novērtēt Siguldā Sporta skolas audzēkņu vispusīgo fizisko sagatavotību.
2. Veicināt izpratni par vispusīgās fiziskās sagatavotības nozīmi sasniegumos sacensībās.
3. Nodrošināt mācību programmas izpildi.
4. Apbalvot katra dzimšanas gada trīs labākos zēnus un meitenes.

#### **II. Vieta un laiks**

5. Vispusīgās fiziskās sagatavotības (VFS) testi notiek **2024. gada 17. un 18.septembrī**, Siguldā pilsētas stadionā. Testu sākuma laiks **15:00** abās dienās. (Nelabvēlīgu laikapstākļu gadījumā VFS testi notiks Siguldā Sporta centra telpās – skrejceļš un sporta zāle)
6. **2024.gada 17. septembrī un 2024. gada 18.septembrī** uz VFS testiem nāk atbilstoši Pielikumam Nr.8.

#### **III. Organizatori**

7. Vispārējās fiziskās sagatavotības testus organizē un vada Siguldā Sporta skolas treneri, SMP grupu audzēkņi un skolas vadība.

#### **IV. Dalībnieki**

8. Testos piedalās Siguldā Sporta skolas sekojošo treniņgrupu audzēkņi: MT1, MT2, MT3, MT4, MT5, MT6, MT7.
9. Uz testiem ierodas treniņgrupu ietvaros, pēc laika grafika (*pielikums Nr.8*).

#### **V. Testu programma**

10. Ierašanās testu izpildes vietā.
11. Reģistrācija.
12. Iesildīšanās.
13. Ieteicamā\* testu kārtības secība:
  - 12.1. 20m gaitā;
  - 12.2. tāllēkšana no vietas;

- 12.3.roku saliekšana un iztaisošana;
- 12.4.pievilkšanās kārienā pie stieņa;
- 12.5.ķermeņa augšdaļas piecelšana un nolaišana guļot uz muguras;
- 12.6.Šveices krusts;
- 12.7.pildbumbas metieni.

\*Testus var kārtot arī brīvi izvēlētā secībā vai citā trenera izvēlētā secībā.

## VI. Apbalvošana

Ar balvām apbalvo 1.-3.vietu ieguvējus katrā dzimšanas gadā, meitenes un zēni tiek vērtēti atsevišķā konkurencē. 1.-3.vietu ieguvējus iegūst, sasummējot iegūtās vietas visos testa programmas veidos. Vienādu punktu skaita gadījumā augstāku vietu iegūst labākas vietas ieguvējs Šveices krustā.

## VII. Testu veidi pa vecuma grupām

Dzimšanas gads	20m sprints gaitā	Tāllēkšana no vietas	Spēka vingrinājums (1 minūte)	Vēdera prese (1 minūte)	Šveices krusts	Pildbumba kg
2017.	x	x	RSI no ceļiem	x	x	1
2016.	x	x	RSI no ceļiem	x	x	1
2015.	x	x	RSI no ceļiem	x	x	1
2014.	x	x	RSI no ceļiem	x	x	1
2013.	x	x	Meitenes RSI no ceļiem / zēni RSI balstā guļus	x	x	2
2012.	x	x	Meitenes RSI no sola / zēni RSI balstā guļus	x	x	2
2011.	x	x	Meitenes RSI no sola / zēni RSI balstā guļus	x	x	2
2010.	x	x	Meitenes RSI no sola / zēni pievilkšanās	x	x	3
2009.	x	x	Meitenes RSI no sola / zēni pievilkšanās	x	x	3
2008. un vecāki	x	x	Meitenes RSI no sola / zēni pievilkšanās	x	x	3

## VIII. Testu izpildes noteikumi

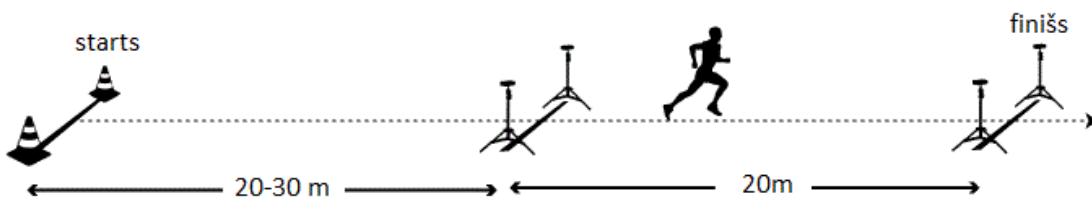
14. 20 metru sprints ar startu gaitā – maksimālā ātrumā noskriet 20 metru distanci, ieskrienoties 20 metrus iepriekš. Vienam dalībniekam divi skrējieni, rezultātā ieskaita labāko. (Testa tehniskais apraksts – *Pielikums Nr.1*)
15. Tāllēkšana no vietas – audzēknis nostājas pie starta līnijas. Kājas plecu platumā. Izpilda lēcianu, atsperoties ar abām kājām. Piezemējas, paliek uz vietas. Nomēra veikto attālumu. (Testa tehniskais apraksts – *Pielikums Nr.2*)
16. Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus / no ceļiem / rokas uz sola – balstā guļus veic roku saliekšanu elkoņos 90° leņķī, iztaisnošana, pilnīgi iztaisnojot rokas. Mugura taisna. Izpildes laiks 60 sekundes. Skaita tehniski pareizi izpildītus atkārtojumus. (Testa tehniskais apraksts – *Pielikums Nr.3*)
17. Pievilkšanās kārienā pie stieņa – izpilda maksimāli iespējamo atkārtojumu skaitu, kuru var veikt bez apstājas. Rokas platā tvērienā (mazliet virs plecu platumā), plaukstas virstvērienā. Izpilda ķermeņa pievilkšanu pie stieņa tā, lai zods nonāktu pievilkšanās stieņa līmenī, nolaižot iztaisno rokas pilnībā. (Testa tehniskais apraksts – *Pielikums Nr.4*)
18. Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana, guļot uz muguras – guļot uz muguras, kājas saliektas ceļos veido 90°, rokas sakrustotas uz krūtīm, izpilda ķermeņa augšdaļas pacelšanu līdz vertikālam stāvoklim, pārlaižot elkoņus pāri ceļiem, un nolaišanu sākuma pozīcijā. Pēdas stingri pie zemes, neatrauj. Izpildes laiks 60 sekundes. Skaita precīzi izpildītus atkārtojumus. Ja tiek atrautas pēdas no zemes, atkārtojuma laikā, atkārtojums netiek ieskaitīts, bet tests netiek pārtraukts. (Testa tehniskais apraksts – *Pielikums Nr.5*)
19. Šveices krusts – audzēknis nostājas uz starta līnijas un pēc starta signāla izskrien krustu. Skrien uz vidējo konusu, apskrien to, skrien ar pielikto soli sānis pa kreisi uz sānu konusu, apskrien konusu. Skrien uz vidējo konusu ar pielikto soli sānis pa labi, apskrien to, skrien uz priekšu uz augšējo konusu, apskrien to, skrien atmuguriski uz vidējo konusu, apskrien to. Skrien ar pielikto soli sānis pa labi uz sānu konusu, apskrien to, skrien ar sānis pielikto soli pa kreisi uz vidējo konusu, apskrien to. No vidējā konusa uz sākuma punktu, finišu, skrien atmuguriski. Divi mēģinājumi, ieskaita labāko. (Testa tehniskais apraksts – *Pielikums Nr.6*)
20. Pildbumbas metieni. Pildbumbas metieni uz priekšu ar izlecianu ir vingrinājums, kas apvieno spēka, ātruma un koordinācijas attīstīšanu. Šajā vingrinājumā dalībnieks ar spēku met pildbumbu uz priekšu, vienlaikus izlecot uz priekšu. Divi mēģinājumi, ieskaita labāko. (Testa tehniskais apraksts – *Pielikums Nr. 7.*)

## **20 metru skrējiens ar startu gaitā.**

Nepieciešams: \*laika kontrole (hronometrs, cita laika ņemšanas iekārta), \*divi tiesneši, \*mērlente, \*konusi 2gb., \*iespēja atzīmēt divas līnijas (krīts, krāsa, līmlente),

Laika kontroles mērījums tiek veikts ar hronometru (vai tehniskajām ierīcēm, ja tas ir iespējams). Divas līnijas 20 metru attālumā viena no otras. Pirms laika kontroles pirmās līnijas – 20-30 metru garš ieskrējiena koridors.

Norādījumi audzēknim: 20 metru skrējiens no līnijas līdz līnijai jāveic maksimālā ātrumā, proti, pirms pirmās laika līnijas jābūt jau tuvu maksimālajam ātrumam. Ātruma samazinājumu līdz pilnīgai apstāšanāsai veikt tikai tad, kad pilnībā šķērsota finiša līnija.



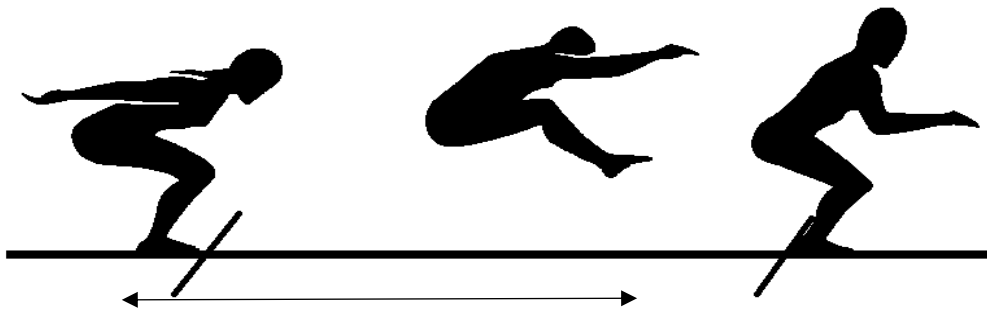
## **Tāllēkšana no vietas.**

Nepieciešams: \*mērlente, \*iespēja atzīmēt līniju (krīts, krāsa, līmlente), \*divi tiesneši

Lēciens ar abām kājām no vietas. Tiek izpildīts no starta līnijas. Pēc lēciena jāpaliek uz vietas! Mērījums no starta līnijas līdz papēžiem.

Divi ieskaites lēcieni no kuriem tiek ņemts labākais rezultāts.

Norādījumi audzēknim: Nostāties tieši pie starta līnijas, līniju nepārkāpjot. Kājas plecu platumā. Lēcieni izpilda iesēžoties ceļos un iešūpojojoties ar rokām. Ar roku palīdzību tās raujot augšā un priekšā, izpildīt lēcieni atsperoties ar abām kājām. Lēcieni amortizē, iesēžoties ceļos piezemēšanās brīdī. Pēc piezemēšanās paliek uz vietas, lai varētu veikt mērījumu.



## Roku saliekšana un iztaisnošana.

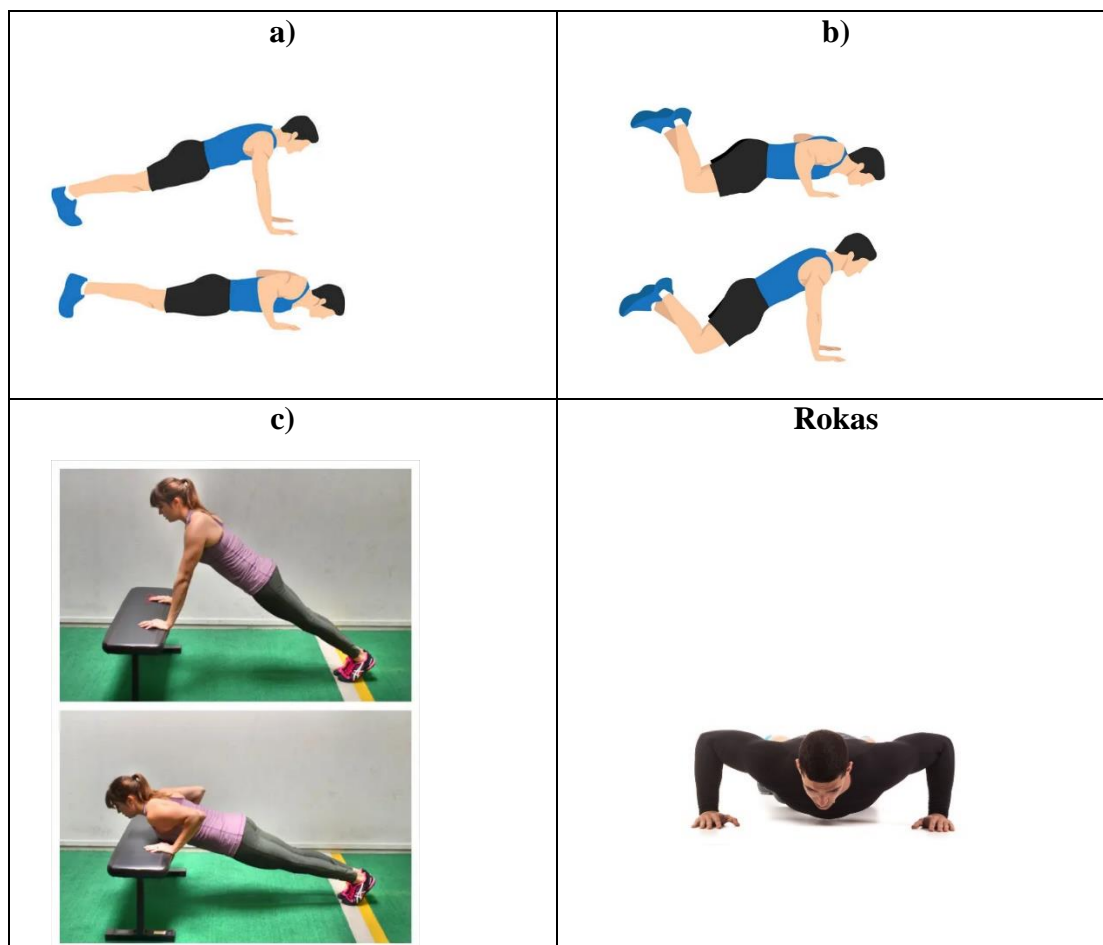
Nepieciešams: \*tiesnesis; \*mīksts segums roku saliekšanas un iztaisnošanas veikšanai no ceļiem

a) Sākuma stāvoklis balstā guļus. Plaukstu sānis vērstu elkoņu platumā. Ķermenis taisns. Izpilda roku saliekšanu līdz brīdim, kad elkoņi ir 90° leņķī, atgriežas sākuma stāvoklī pilnībā iztaisnojot rokas. Izpildes laiks 60 sekundes. Skaita tehniski pareizi izpildītus atkārtojumus (roku saliekšana 90° leņķī un atgriešanās sākuma stāvoklī).

b) Sākuma stāvoklis balstā guļus, atbalsts uz ceļiem. Plaukstu sānis vērstu elkoņu platumā. Ķermenis taisns. Izpilda roku saliekšanu līdz brīdim, kad elkoņi ir 90° leņķī, atgriežas sākuma stāvoklī pilnībā iztaisnojot rokas. Izpildes laiks 60 sekundes. Skaita tehniski pareizi izpildītus atkārtojumus (roku saliekšana 90° leņķī un atgriešanās sākuma stāvoklī).

c) Sākuma stāvoklis balstā guļus, rokas balstā uz sola. Plaukstu sānis vērstu elkoņu platumā. Ķermenis taisns. Izpilda roku saliekšanu līdz brīdim, kad elkoņi ir 90° leņķī, atgriežas sākuma stāvoklī pilnībā iztaisnojot rokas. Izpildes laiks 60 sekundes. Skaita tehniski pareizi izpildītus atkārtojumus (roku saliekšana 90° leņķī un atgriešanās sākuma stāvoklī).

Norādījumi audzēknim: Izpildes laikā nesteigties. Saglabāt taisnu ķermeni. Ieelpot saliecot rokas elkoņos, izelpot atgriežoties sākuma stāvoklī. (ieelpo uz leju, izelpo uz augšu).

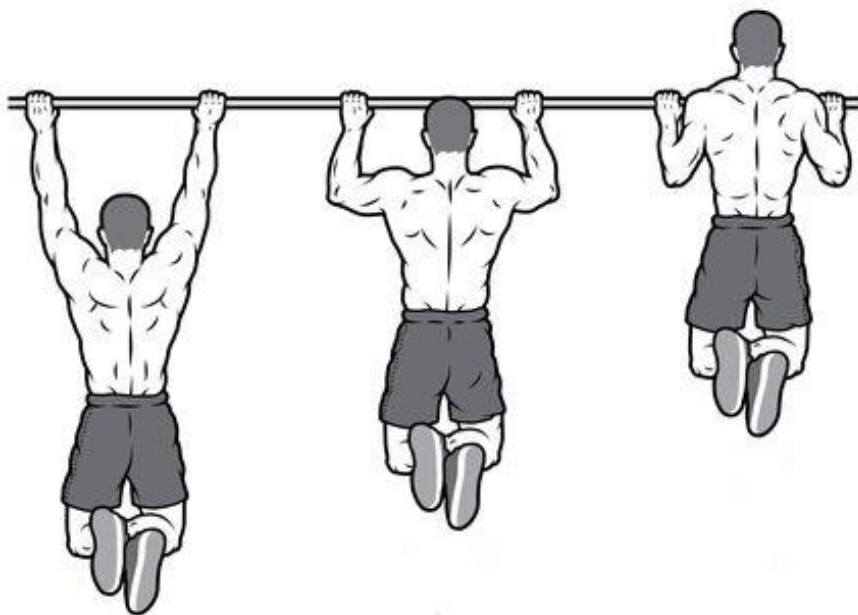


## **Pievilkšanās kārienā pie stieņa.**

Nepieciešams: \*iespēja veikt vingrinājumu (stienis); \*tiesnesis

Sākuma stāvoklis – kārienā pie stieņa, kājas no zemes atrautas. Rokas taisnas. Roku stāvoklis uz stieņa – plaukstu virstvērienā, attālums starp plaukstām – nav reglamentēts. Kājas var būt gan taisnas, gan saliektas. Izpildījuma reize tiek ieskaitīta, ja aizsniedz ar zodu pievilkšanās stieni un atgriežas sākuma stāvoklī. Bez laika limita.

Norādījumi audzēknim: nesteidzoties veikt pievilkšanos pie stieņa tā, lai ar zodu aizsniegtu pievilkšanās stieni. Atgriezties sākuma stāvoklī. Kamēr kārienā, veikt ieelpu, izelpot pievelkoties pie stieņa. Mēģinājums ir ieskaitīts, ja ar zodu aizsniedz pievilkšanās stieni un atgriežas sākuma stāvoklī.



## **Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana, gulot uz muguras.**

Nepieciešams: \*laika kontrole (hronometrs, cita laika kontroles iekārta), \*vingrošanas paklājs; \*tiesnesis

Sākuma stāvoklis gulus uz muguras, kājas saliektas ceļos 90° leņķī. Rokas sakrustotas uz krūtīm. Izpilda ķermeņa augšdaļas pacelšanu, līdz pilnīgai ķermeņa augšdaļas pacelšanai vertikālā stāvoklī, pārļaižot elkoņus pāri ceļiem. Pēdas plecu platumā pie zemes. Mugura izpildes brīdī – noapaļota. Atgriežas sākuma stāvoklī. Skaita pilnībā izpildītus atkārtojumus – ķermeņa augšdaļas pilna pacelšana līdz vertikālam stāvoklim un atgriešanās sākuma stāvoklī mugurai pieskaroties zemei. Pēdas atrodas pie zemes, nav aizāķētas, neviens netur. Nedrīkst atraut no zemes. Izpildes laiks 60 sekundes.

Norādījumi audzēknim: Vingrinājumu izpilda plūstoši, ar noapaļotu muguru, zods piekļauts krūtīm. Veic pilnīgu ķermeņa augšdaļas piecelšanu līdz vertikālam stāvoklim, atgriežas sākuma stāvoklī. Muguru pirmā atkārtojuma laikā noapaļo un saglabā tādu visas 60 sekundes. Kājas saliektas ceļos 90°, pēdas plecu platumā pie zemes. Pēdas vingrinājuma izpildes laikā no zemes atraut nedrīkst. Tāds atkārtojums netiek ieskaitīts. Izelpa pirms ķermeņa augšdaļas pacelšanas, ieelpo atgriežoties sākuma stāvoklī.



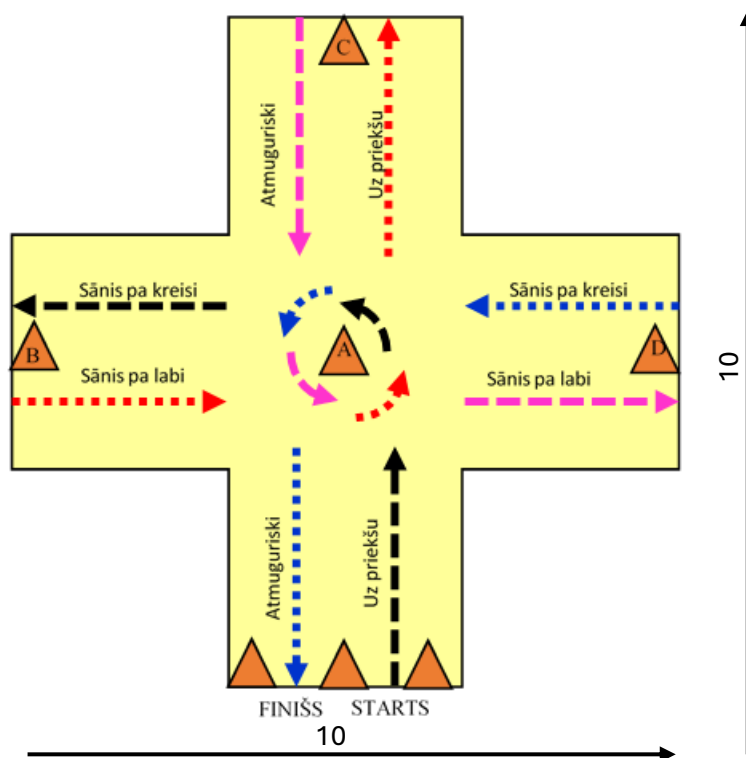


## Šveices krusts

Nepieciešams: \*laika kontrole (hronometrs, cita laika kontroles iekārta), \*iespēja veikt atzīmes (krīts, krāsa, līmlente), \*7 konusi, \*mērlente, \*2 tiesneši.

Nostājas uz starta līnijas, sāk skrējieni. Skats “uz priekšu” tiek saglabāts visu skrējiena laiku. Skrien 5m uz priekšu līdz vidējam konusam (A), no vidējā konusa uz kreisās puses sānu konusu (B) skrien ar pielikto soli pa kreisi. Apskrien apkārt konusam (B), skrien līdz vidējam konusam (A) ar pielikto soli sānis pa labi. No vidējā konusa (A) uz augšējo konusu (C) skrien uz priekšu, apkārt konusam, skrien līdz vidējam konusam (A) atmuguriski, no vidējā konusa (A) uz labās puses sānu konusu (D) skrien ar pielikto soli pa labi. Apskrien apkārt konusam, skrien līdz vidējam konusam (A) ar pielikto soli sānis pa kreisi, no vidējā konusa uz starta/finiša līniju pabeidz skrējieni atmuguriski. Kopā noskrietais 40m.

Norādījumi audzēknim: Visu skrējiena laiku jā saglabā skats uz to pusi uz kuru pusi sāka skrējieni, apgriešanās, pagriešanās nav pieļaujama.



## **Pildbumbas metieni**

### **Vingrinājuma izpilde:**

#### **1. Sākuma pozīcija:**

- Stāviet ar kājām plecu platumā, turot pildbumbu abām rokām priekšā pie krūtīm.
- Nedaudz salieciet ceļus un noliecieties gurnos, sagatavojoties izklupienam.

#### **2. Metiena izpilde:**

- Spēcīgi izleciēt uz priekšu, veicot spiedienu ar abām kājām vienlaicīgi.
- Vienlaikus ar izkustēšanos uz priekšu metiet pildbumbu uz priekšu un uz leju. Roku kustībai jābūt spēcīgai un virzītai uz priekšu.
- Jūsu ķermenis turpina kustību uz priekšu, līdz abas kājas atkal nonāk kontaktā ar zemi.

#### **3. Pabeigšana:**

- Pēc bumbas metiena pabeigšanas un izkustēšanās uz priekšu, atgriezieties sākuma pozīcijā un sagatavojieties nākamajam atkārtojumam.

### **Pildbumbu smagums:**

2017.-2014.dz.g.-1 kg (gan zēni, gan meitenes);

2013.-2011. dz.g. – 2 kg (gan zēni, gan meitenes);

2010.-2008.un vecāki dz.g.- 3 kg (gan zēni, gan meitenes).

**Pielikums Nr.8**

<b>Datums:</b>	<b>2024.gads 17.septembris</b>				
<b>Laiks</b>	<b>Sporta veids</b>	<b>Grupa</b>	<b>Treneris</b>	<b>Audzēkņi</b>	<b>Kopā laika nogrieznī</b>
15:00	BASKETBOLS	MT1	Ēvalds Tukišs	11	31
15:00	BASKETBOLS	MT2	Ēvalds Tukišs	10	
15:00	KALNU SL.	MT1	Lelde Gasūna	10	
15:15	KALNU SL.	MT1	Evelīna Gasūna	11	35
15:15	PELDĒŠANA	MT1	Selīna Lāpāne	18	
15:15	DISTANČU SL.	MT2	Laura Lapiņa	6	
15:30	KALNU SL.	MT2	Ieva Meldere	15	49
15:30	BASKETBOLS	MT1+MT4	Lelde Bērziņa	21	
15:30	PELDĒŠANA	MT1	Ģirts Fogelis	13	
15:50	BASKETBOLS	MT3	Ēvalds Tukišs	8	44
15:50	VIEGLATLĒTIKA	MT2	Jānis Etjantens	22	
15:50	PELDĒŠANA	MT2	Andra Fridrihsone	14	
16:00	KALNU SL.	MT5	Madara Meldere	17	41
16:00	ORIENTĒŠANĀS	MT5	Jāni Ozoliņš	14	
16:00	VIEGLATLĒTIKA	MT5	Jānis Etjantens	10	
16:15	PELDĒŠANA	MT5	Selīna Lāpāne	16	41
16:15	BASKETBOLS	MT6	Mareks Veics	10	
16:15	BASKETBOLS	MT6	Lelde Bērziņa	15	
16:30	ORIENTĒŠANĀS	MT7	Jāni Ozoliņš	8	34
16:30	PELDĒŠANA	MT7	Selīna Lāpāne	8	
16:30	VIEGLATLĒTIKA	MT7	Markuss Ozols	18	
Kopā 17.09.2024:					261

<b>Datums:</b>	<b>2024.gads 18.septembris</b>				
<b>Laiks</b>	<b>Sporta veids</b>	<b>Grupa</b>	<b>Treneris</b>	<b>Audzēkņi</b>	<b>Kopā laika nogrieznī</b>
15:00	VIEGLATLĒTIKA	MT1	Markuss Ozols	19	43
15:00	VIEGLATLĒTIKA	MT1	Arnolds Strenga	24	
15:15	PELDĒŠANA	MT2	Ieva Ozoliņa	12	46
15:15	VIEGLATLĒTIKA	MT3_1	Gunta Blūmiņa	22	
15:15	BADMINTONS	MT3	Jekaterina Romanova	12	
15:30	DISTANČU SL.	MT3	Raivis Zīmelis	13	39
15:30	PELDĒŠANA	MT3	Ieva Ozoliņa	8	
15:30	VIEGLATLĒTIKA	MT3_2	Gunta Blūmiņa	18	
15:50	BASKETBOLS	MT3	Ieva Apare	18	41
15:50	BASKETBOLS	MT4	Kārlis Večens	15	
15:50	PELDĒŠANA	MT4	Ieva Ozoliņa	8	
16:00	KALNU SL.	MT4	Ieva Meldere	14	37
16:00	VIEGLATLĒTIKA	MT4	Solveiga Ziediņa	17	

16:00	DISTANČU SL.	MT6	Laura Lapiņa	6	
16:15	VIEGLATLĒTIKA	MT6	A.S., M.O.,G.BL.	15	36
16:15	KALNU SL.	MT6	Evelīna Gasūna	10	
16:15	BADMINTONS	MT7	Uvis Raivis Kronenbergs	11	
16:30	BASKETBOLS	MT7	Ieva Apare	13	36
16:30	KALNU SL.	MT7	Gunta Kalniņa	8	
16:30	KALNU SL.	MT7	Sandra Meldere	15	
Kopā 18.09.2024:					278