

LSPA iestājeksāmens FIZISKAJĀ SAGATAVOTĪBĀ

FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS KONTROLES TESTI-VINGRINĀJUMI
2020.gadā

Nr.pk.	Kontrolvingrinājums	Sievietes	Vīrieši
1.	Tāllēkšana no vietas	+	+
2.	“Atspoles skrējiens” 10 x 6 metri	+	+
3.	= Pievilkšanās kārienā pie stieņa = Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus, rokas uz vingrošanas sola	- +	+ -

VINGRINĀJUMU IZPILDES NOSACĪJUMI

Jāpiedalās un jāuzrāda rezultāti VISOS 3 kontrolvingrinājumos.

Ieskaita vingrinājumus, kuros ievēroti izpildes nosacījumi.

1. Tāllēkšana no vietas - divi mēģinājumi ar rezultāta fiksēšanu atbilstoši vieglatlētikas sacensību noteikumiem (SIEVIETĒM, VĪRIEŠIEM).

2. „Atspoles skrējiens” (10 x 6 metri) - divi mēģinājumi ar laika kontroli. 6 metru attālumā viena no otras novietotas divas svarubumbas. Skrējiena laikā jāpieskaras pie tām ar roku (SIEVIETĒM, VĪRIEŠIEM).

3. Pievilkšanās kārienā pie stieņa (virstvērīnā) - reģistrē pievilkšanās reizes. Ieskaita mēģinājumus, kuros zods, pievelkoties pie stieņa, tiek fiksēts virs tā. Kustībām jānotiek bez vēziņa (VĪRIEŠIEM)

Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus rokas uz vingrošanas sola - reģistrē roku iztaisnošanas reizes. Izpildes laikā ķermenis taisns, rokas saliekt elkoņu locītavās vismaz līdz taisnam leņķim (SIEVIETĒM).

3 kontrolvingrinājumu izpildes VĒRTĒŠANAS TABULA (sievietes, vīrieši)

Punktu summa	Vērtējums (PUNKTI)
241 – 300	6
175 – 240	5
83 – 174	4
50 - 83	3
35 - 49	2
Mazāk par 35	1

* - izstājoties vai neierodoties uz FS pārbaudījumu saņem 0 punktus

FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒŠANAS PUNKTU TABULAS

Fiziskās sagatavotības iestājekšāmenos

2020.gadā

VĪRIEŠI

1. Pievilkšanās kārienā pie stieņa

Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti
29	100	25	96	21	79	17	45	13	15	9	2
28	99	24	94	20	72	16	36	12	10	8-1	1
27	99	23	90	19	64	15	28	11	6		
26	98	22	85	18	55	14	21	10	4		

2. Tāllēkšana no vietas

Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti
3,02	100	2,79	89	2,68	71	2,57	45	2,46	21	2,35	7
3,01-2,95	99	2,78	88	2,67	69	2,56	43	2,45	20	2,34-2,33	6
2,94-2,92	98	2,77	86	2,66	67	2,55	40	2,44	18	2,32	5
2,91-2,89	97	2,76	85	2,65	64	2,54	38	2,43	17	2,31-2,30	4
2,88-2,87	96	2,75	84	2,64	62	2,53	36	2,42	15	2,29-2,27	3
2,86	95	2,74	82	2,63	60	2,52	34	2,41	14	2,26-2,24	2
2,85-2,84	94	2,73	80	2,62	57	2,51	31	2,40	12	2,23 un mazāk	1
2,83	93	2,72	79	2,61	55	2,50	29	2,39	11		
2,82	92	2,71	77	2,60	53	2,49	27	2,38	10		
2,81	91	2,70	75	2,59	50	2,48	25	2,37	9		
2,80	90	2,69	73	2,58	48	2,47	23	2,36	8		

3. "Atspoles skrējiens"

Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti
14,2	100	14,9	93	15,5	76	16,1	46	16,7	18	17,3	4
14,3-14,4	99	15,0	92	15,6	71	16,2	40	16,8	15	17,4	3
14,5	98	15,1	89	15,7	67	16,3	35	16,9	12	17,5-17,6	2
14,6	97	15,2	87	15,8	62	16,4	30	17,0	9	17,7 un vairāk	1
14,7	96	15,3	83	15,9	56	16,5	26	17,1	7		
14,8	95	15,4	80	16,0	51	16,6	22	17,2	6		

FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒŠANAS PUNKTU TABULAS

Fiziskās sagatavotības iestājekšāmenos

2020.gadā

SIEVIETES

1. Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus, rokas uz vingrošanas sola

Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti
53	100	42	92	35	75	28	47	21	20	14	6
52-49	99	41	91	34	72	27	43	20	17	13	5
48-47	98	40	89	33	68	26	39	19	15	12	4
46	97	39	87	32	64	25	35	18	12	11	3
45	96	38	84	31	60	24	31	17	10	10-9	2
44	95	37	81	30	56	23	27	16	9	8-1	1
43	94	36	78	29	51	22	24	15	7		

2. Tāllēšana no vietas

Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti
2,46	100	2,29	90	2,20	73	2,11	48	2,02	23	1,93	8
2,45-2,41	99	2,28	89	2,19	71	2,10	45	2,01	21	1,92	7
2,40-2,38	98	2,27	88	2,18	68	2,09	42	2,00	19	1,91	6
2,37-2,36	97	2,26	86	2,17	65	2,08	39	1,99	17	1,90	5
2,35	96	2,25	84	2,16	63	2,07	36	1,98	15	1,89-1,88	4
2,34-2,33	95	2,24	82	2,15	60	2,06	33	1,97	13	1,87-1,86	3
2,32	94	2,23	80	2,14	57	2,05	30	1,96	12	1,85-1,84	2
2,31	93	2,22	78	2,13	54	2,04	28	1,95	10	1,83 un mazāk	1
2,30	92	2,21	76	2,12	51	2,03	25	1,94	9		

3. "Atspoles skrējiens"

Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti
16,0	100	16,9	92	17,6	74	18,3	46	19,0	20	19,7	5
16,1	99	17,0	90	17,7	70	18,4	42	19,1	17	19,8	4
16,2-16,3	98	17,1	88	17,8	67	18,5	37	19,2	14	19,9-20,0	3
16,4-16,5	97	17,2	86	17,9	63	18,6	33	19,3	12	20,1-20,2	2
16,6	96	17,3	83	18,0	58	18,7	30	19,4	10	20,3 un vairāk	1
16,7	95	17,4	80	18,1	54	18,8	26	19,5	8		
16,8	93	17,5	77	18,2	50	18,9	23	19,6	7		