

Fiziskās sagatavotības kontroles vingrinājumi volejbolā

(tabulās Nr.1 un Nr.2 dotais rezultāts atbilst pietiekamam audzēkņu fiziskās sagatavotības līmenim attiecīgajā vecumposmā)

Tabula Nr.1

<i>Audzēkņu vecums</i>	Zēni							
	<i>30 m skrējiens</i>	<i>92 m skrējiens</i>	<i>6 x 5 m skrējiens</i>	<i>Tāllēšana no vietas</i>	<i>Pildbumbas mešana no vietas</i>	<i>Pildbumbas mešana sēdus</i>	<i>Lēciens uz augšu (vertikāli) no vietas</i>	<i>Lēciens uz augšu ar ieskrējieni</i>
11 gadi	5,6	28,0	11,5	2,00	11,0	6,0	0,40	0,45
12 gadi	5,5	27,5	11	2,10	12,5	5,5	0,45	0,50
13 gadi	5,5	27,5	11	2,15	14,0	6,0	0,45	0,50
14 gadi	5,4	27,0	10,7	2,20	14,5	7,0	0,50	0,60
15 gadi	5,3	26,5	10,5	2,30	15,0	8,0	0,55	0,65
16 gadi	5,2	26,0	10,3	2,40	16,0	9,0	0,60	0,70
17 gadi	5,0	24,7	9,9	2,50	17,0	12,0	0,70	0,75
18 gadi	4,9	24,7	9,9	2,55	17,5	12,5	0,75	0,80
19 gadi	4,8	23,9	9,7	2,60	18,0	14,0	0,80	0,85
20 -22 gadi	4,8	23,9	9,7	2,60	18,0	14,0	0,82	0,87

Tabula Nr.2

<i>Treniņu grupa</i>	Meitenes							
	<i>30 m skrējiens</i>	<i>92 m skrējiens</i>	<i>6 x 5 m skrējiens</i>	<i>Tāllēšana no vietas</i>	<i>Pildbumbas mešana no vietas</i>	<i>Pildbumbas mešana sēdus</i>	<i>Lēciens uz augšu (vertikāli) no vietas</i>	<i>Lēciens uz augšu ar ieskrējieni</i>
11 gadi	5,9	30,2	12,3	1,85	9,0	4,5	0,28	0,33
12 gadi	5,8	30,0	12,2	1,90	9,5	5,0	0,30	0,35
13 gadi	5,7	29,9	12,1	1,95	10,0	5,0	0,33	0,38
14 gadi	5,7	29,5	12,0	2,00	11,0	5,5	0,35	0,40
15 gadi	5,6	29,0	11,8	2,05	11,5	6,0	0,37	0,42

16 gadi	5,5	28,0	11,5	2,10	12,5	6,5	0,40	0,45
17 gadi	5,3	27,0	11,5	2,15	13,5	7,5	0,42	0,47
18 gadi	5,2	26,5	11,0	2,20	14,0	8,0	0,45	0,50
19 gadi	5,1	26,0	10,7	2,30	15,0	9,5	0,50	0,55
20 -22 gadi	5,1	26,0	10,7	2,30	15,0	9,5	0,55	0,60

Tehniskās sagatavotības kontroles vingrinājumi –
(tabulā Nr.3 norādītais rezultāts/ kritērijs atbilst pietiekamam audzēkņu tehniskās sagatavotības līmenim attiecīgajā vecumposmā)

Tabula Nr.3

<i>Treniņu grupa</i>	<i>Zēni/ meitenes</i>				
	<i>Augšējā piespēle</i>	<i>Apakšējā piespēle</i>	<i>gremde</i>	<i>serve</i>	<i>bloks</i>
11 gadi	20 x virs galvas aplī/ pret sienu	20 x virs galvas aplī/ pret sienu			
12 gadi	20 x virs galvas aplī/ pret sienu	20 x virs galvas aplī/ pret sienu		Pāri tīklam pieļaujamaais kļūdu skaits no 10 x / 4	
13 gadi	30 x virs galvas aplī/ pret sienu	30 x virs galvas aplī/ pret sienu		Augšējā pāri tīklam pieļaujamaais kļūdu skaits no 10 x / 4	
14 gadi	30 x virs galvas aplī/ pret sienu	30 x virs galvas aplī/ pret sienu	gremde pāri tīklam pieļaujamaais kļūdu skaits no 10 x / 4	Augšējā pāri tīklam pieļaujamaais kļūdu skaits no 10 x / 3	10 atkārtoti lēcieni blokā
15 gadi	30 x virs galvas aplī/ pret sienu	30 x virs galvas aplī/ pret sienu	gremde pāri tīklam pieļaujamaais kļūdu skaits no 10 x / 4	Augšējā pāri tīklam pieļaujamaais kļūdu skaits no 10 x / 3	10 atkārtoti lēcieni blokā ar soli pa labi, pa kreisi
16 gadi	30 x virs galvas aplī/ pret sienu	30 x virs galvas aplī/ pret sienu	gremde pāri tīklam pieļaujamaais kļūdu skaits no 10 x / 4	Augšējā pāri tīklam pa zonām (5.,6.,1.) pieļaujamaais kļūdu skaits katrā z.no 6 x / 2	10 atkārtoti lēcieni blokā pārvietojoties ar krustsoli
17 gadi	ar pārvietošanos pie tīkla uz precizitāti, pieļaujamaais kļūdu skaits no 20 x / 6	ar pārvietošanos no 6.z. uz precizitāti (3.z.), pieļaujamaais kļūdu skaits no 20 x / 6	gremde pāri tīklam (līnija/slīpāis) pieļ.kļ.sk. no 10 x / 4	Augšējā lēciena serve pāri tīklam pa zonām (5.,6.,1.) pieļ.kļ. sk. katrā z.no 6 x / 2	dubultā bloka organizēšana ar pārvietošanos, pieļ. kļ.sk. no 8 x / 2

18 -19 gadi	ar pārvietošanos pie tīkla uz precizitāti, pieļaujamais kļūdu skaits no 20 x / 4	ar pārvietošanos no 6.z. uz precizitāti (3.z.), pieļaujamais kļūdu skaits no 20 x / 4	gremde pāri tīklam (līnija/slīpais) pieļ. kļ.sk.no 10 x / 3	Augšējā lēciena serve (planējošā+gremdserves) pāri tīklam pa zonām (5.,6.,1.) pieļ.kļ. skaits katrā z.no 6 x / 1	dubultā bloka organizēšana ar pārvietošanos, pieļaujamais kļūdu skaits no 8 x / 2
20 -22 gadi	ar pārvietošanos pie tīkla uz precizitāti, pieļaujamais kļūdu skaits no 20 x / 2	ar pārvietošanos no 6.z. uz precizitāti (3.z.), pieļaujamais kļūdu skaits no 20 x / 2	gremde pāri tīklam (līnija/slīpais) pieļ.kļ. sk. no 10 x / 2	Augšējā lēciena serve pāri tīklam pa zonām (5.,6.,1.+ saīsinātā) pieļ.kļ.sk. katrā z.no 6 x / 1	dubultā un trīskāršā bloka organizēšana ar pārvietošanos, pieļaujamais kļūdu skaits no 8 x / 1