

Pulkveža Oskara Kalpaka profesionālās vidusskolas fiziskās sagatavotības iestājpārbaudījumu kritēriji un vingrinājumu izpildes kārtība

Punkti	Noliekuššanās sēdus (cm)		Atspoles skrējiens 10 x 10m (sek)		Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes)		Pievilkšanās kārienā (reizes)	Turēšanās stienī (sek)	Muguras atliekušana (reizes)		Tāllēkušana no vietas (cm)		1600 m skrējiens (min:sek)	
	Jaunieši	Jaunietes	Jaunieši	Jaunietes	Jaunieši	Jaunietes	Jaunieši	Jaunietes	Jaunieši	Jaunietes	Jaunieši	Jaunietes	Jaunieši	Jaunietes
10	21	26	25,5	27,0	70	55	14	20	30	25	180	160	6:10	7:30
9	20	24	25,8	27,5	60	50	12	16	27	23	175	155	6:15	7:40
8	19	20	26,1	27,9	50	45	10	15	24	21	170	150	6:20	7:50
7	18	18	26,6	28,4	45	40	9	12	20	18	165	145	6:30	8:00
6	16	15	27,2	28,9	40	35	8	10	16	15	160	140	6:40	8:10
5	14	13	27,8	29,4	35	30	7	8	14	12	155	135	6:50	8:20
4	12	11	28,4	29,8	30	25	6	6	12	9	150	130	7:00	8:30
3	8	8	28,9	31,2	25	20	5	5	10	7	145	125	7:10	8:40
2	4	4	29,4	31,6	20	15	3	4	8	5	140	120	7:20	8:50
1	0	3	30,0	32,0	15	10	2	3	7	4	135	115	7:30	9:00

1. Pretendentam jāpiedalās visos septiņos iestājpārbaudījumu vingrinājumos un sekmīgam rezultātam jāiegūst vismaz 1 punkts katrā no tiem.

2. Visi vingrinājumi jāveic vienā dienā noteiktā secībā:

- 2.1. noliekšanās sēdus;
- 2.2. atspoles skrējiens 10x10 m;
- 2.3. ķermeņa augšdaļas pacelšana;
- 2.4. pievilkšanās kārienā (zēniem) vai turēšanās stienī (meitenēm);
- 2.5. muguras atliekšana;
- 2.6. tāllēkšana no vietas;
- 2.7. 1600m skrējiens.

3. Atpūta starp vingrinājumiem ne vairāk kā 10 minūtes.

4. Kopējais vērtējums (ballēs) tiek izteikts summējot pretendenta iegūtos punktus visos vingrinājumos un summu dalot ar 7.

5. Vingrinājuma “Noliekšanās sēdus” izpildes kārtība:

5.1. izpildot noliekšanos uz priekšu, pretendents apsēžas uz līdzenas virsmas (grīdas), lai papēži ir uz līnijas, izpilda noliekšanos uz priekšu (bez rāviena), rokas priekšā, kājas taisnas;

5.2. pretendentam vingrinājuma izpildei atļauti 2 mēģinājumi, ieskaita labāko rezultātu;

5.3. rezultātu nosaka, mērot attālumu, par cik cm plaukstas pirkstu gali šķērso pēdu līniju.

6. Vingrinājuma “Atspoles skrējiens 10x10 m” izpildes kārtība:

6.1. skrējienu uzsāk no augstā starta;

6.2. pēc signāla pretendents izpilda skrējienu turp un atpakaļ starp divām līnijām, kas atrodas 10 m attālumā viena no otras, šķērsojot līniju, vismaz ar vienu kāju (pēdai jābūt pilnībā aiz līnijas);

6.3. pretendentam vingrinājuma izpildei atļauti 2 mēģinājumi, ieskaita labāko rezultātu;

6.4. laiku fiksē, kad pretendents 10. reizē šķērso līniju (krūtis).

7. Vingrinājuma “Ķermeņa augšdaļas pacelšana” izpildes kārtība:

7.1. sākuma stāvoklis guļus, kājas saliektas ceļos (90°) rokas sakrustotas uz pleciem, kājas fiksētas (ne augstāk par potītēm);

7.2. paceļot ķermeņa augšdaļu, piecelties sēdus, plecu līnijai šķērsojot gurnu līniju; guļus stāvoklī lāpstiņas pieskaras zemei;

7.3. vingrinājumu izpilda bez laika kontroles, vienmērīgi un nepārtraukti;

7.4. pārtraucot kustību (guļus vai sēdus stāvoklī), tiek fiksēts rezultāts.

8. Vingrinājuma “Pievilkšanās kārienā” izpildes kārtība (jauniešiem):

8.1. pievilkšanās pie stieņa virstvērienā, rokas plecu platumā;

- 8.2. pievilkšanos veic bez ievēziena un rāviena, vienlaikus saliecot abas rokas;
- 8.3. pievilkšanās reizi fiksē, kad zods šķērsojis stieņa līniju;
- 8.4. ieskaita pilnībā izpildītās pievilkšanās reizes.
- 9. Vingrinājuma “Turēšanās stienī” izpildes kārtība (jaunietēm):
 - 9.1. turēšanās stienī kārienā (apakštvērienā), saliektās rokās, zods fiksēts virs stieņa;
 - 9.2. brīdī, kad zoda līnija noslīd zem stieņa, fiksē laiku.
- 10. Vingrinājuma “Muguras atliekšana” izpildes kārtība:
 - 10.1. sākuma stāvoklis guļus uz vēdera uz paaugstinājuma, ar gurniem balstoties uz paaugstinājuma malas, ķermeņa augšdaļa atbrīvota, pilnībā nolaista lejā, rokas sakrustotas uz pleciem, kājas fiksētas papēžu rajonā;
 - 10.2. pacelt ķermeņa augšdaļu, lai mugura veido taisnu līniju;
 - 10.3. vingrinājumu izpilda bez laika kontroles, vienmērīgi un nepārtraukti;
 - 10.4. pārtraucot kustību sākuma stāvoklī, tiek fiksēts rezultāts.
- 11. Vingrinājuma “Tāllēkšana no vietas” izpildes kārtība:
 - 11.1. atsperoties no līnijas, lēciens tālumā, atspēriena brīdī nedrīkst pārkāpt atspēriena dēlīti (līniju);
 - 11.2. rezultātu nosaka pēc ķermeņa daļas, kura skārusi zemi tuvāk atspēriena vietai;
 - 11.3. pretendents vingrinājuma izpildei atļauti 2 mēģinājumi, ieskaita labāko rezultātu.
- 12. Vingrinājuma “1600m skrējiens” izpildes kārtība:
 - 12.1. skrējienu uzsāk no augstā starta;
 - 12.2. skrējienu veic grupas sastāvā (līdz 20 pretendentiem reizē), stadionā.

Direktors

Intars Kušners