

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

Punkti	Nolieķšanās sēdus (cm)		Atspoles skrējiens 10 x 10m (sek)		Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes)		Pievilķšanās kārienā (reizes)	Turēšanās stienī (sek)	Muguras atlieķšana (reizes)		Tāllēķšana no vietas (cm)		1600 m skrējiens (min:sek)	
	Jaunieši	Jaunietes	Jaunieši	Jaunietes	Jaunieši	Jaunietes			Jaunieši	Jaunietes	Jaunieši	Jaunietes	Jaunieši	Jaunietes
<b>10</b>	21	26	25,5	27,0	70	55	14	25	30	25	240	210	6:10	7:30
<b>9</b>	20	24	25,8	27,5	60	50	12	23	27	23	230	200	6:15	7:40
<b>8</b>	19	20	26,1	27,9	50	45	10	21	24	21	220	190	6:20	7:50
<b>7</b>	18	18	26,6	28,4	45	40	9	19	20	18	210	180	6:30	8:00
<b>6</b>	16	15	27,2	28,9	40	35	8	17	16	15	200	170	6:40	8:10
<b>5</b>	14	13	27,8	29,4	35	30	7	15	14	12	190	160	6:50	8:20
<b>4</b>	12	11	28,4	29,8	30	25	6	13	12	9	180	150	7:00	8:30
<b>3</b>	8	8	28,9	31,2	25	20	5	11	10	7	170	140	7:10	8:40
<b>2</b>	4	4	29,4	31,6	20	15	3	9	8	5	160	130	7:20	8:50
<b>1</b>	0	3	30,0	32,0	15	10	2	7	7	4	150	120	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 rāvienu), 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. pacelot 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 rāvienu, 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 (apakšvērienā), 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 – balstā guļus (rokas plecu platumā, kājas kopā vai neplatāk kā plecu platumā, ķermenis taisns, sasprindzināts);
  - 10.2. saliekt rokas elkoņos, lai abu roku augšdelmi un mugura veidotu taisnu līniju vingrinājumu izpilda bez laika kontroles, vienmērīgi un nepārtraukti;
  - 10.3. vingrinājuma izpildi ieskaita, pēc roku saliekšanas atgriežoties sākuma stāvoklī.
11. Vingrinājuma "Tāllēkšana no vietas" izpildes kārtība:
- 11.1. atspēroties 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. pretendentiem 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, pulkvežleitnants

Intars Kušners