

Kontrolnormatīvi mākslas vingrošanā

SSG

1. Noliekšanas uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnas kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
2. Līdzsvars “pasē” – stāvus uz vienas kājas, otra kāja saliekta ar nostieptas pēdas īkšķi piespiesta pie balsta kājas ceļa, balsta kāja taisna, uz pilnas pēdas, rokas sānis. Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanas un palēkšanas.
3. Skrējiens uz vietas ar lecamauklu: katrā skrējiena solī jāpārlec pāri lecamauklai pēc kārtas bez aizķeršanās un atpūtas. Izpildīts reižu skaits skaitās līdz aizķeršanai vai apstāšanai.
4. Ritmisko soļu kombinācija:
 - S.st. – stāvus, kājas kopā, rokas uz gurniem
 - 1-2 – divi galopi pa labi
 - 3 – pielikt kāju klāt, s.st.
 - 4 – kājas kopā, plaukstu sasitiens
 - 5-7 – rokas uz gurniem, trīs palēcieni ar kāju maiņu, pēc katra palēciena parādot nostieptu pēdu priekšā ar īkšķi pie grīdas
 - 8 – kājas kopā, plaukstu sasitiens.
 - 1-8 – viss uz otru pusi.Izpildīt noturot ritmu, pareizā kārtībā, bez kļūdām.
5. Atsitiens ar bumbu ar tveršanu vienā rokā. Ar labo roku, bumbas atsitiens pret grīdu ar satveršanu kreisā rokā (parādīt satvērienu), turpināt ar atsitienu ar kreiso roku un tveršanu labajā.
6. Lēciens tālumā no vietas.

MT-1

1. Noliekšanas uz priekšu. No stājas - kājas kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
2. Līdzsvars "pasē" – stāvus uz vienas kājas, otrā kāja saliekta ar nostieptas pēdas īkšķi piespiesta pie balsta kājas ceļa, balsta kāja taisna, uz pilnās pēdas, rokas sānis. Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanas un palēkšanas. Līdzsvaru jāizpilda ar labo atbalsta kāju un ar kreiso.
3. Ritmisko soļu kombinācija:
 - S.st. – stāvus, kājas kopā, rokas uz gurniem
 - 1-2 – divi galopi pa labi
 - 3 – pielikt kāju klāt, s.st.
 - 4 – kājas kopā, plaukstu sasitiens
 - 5-7 – rokas uz gurniem, trīs palēcieni ar kāju maiņu, pēc katra palēciena parādot nostieptu pēdu priekšā ar īkšķi pie grīdas
 - 8 – kājas kopā, plaukstu sasitiens.
 - 1-8 – viss uz otru pusi.Izpildīt noturot ritmu, pareizā kārtībā, bez kļūdām.
4. Atsitieni ar bumbu ar tveršanu vienā rokā. Ar labo roku, bumbas atsitiens pret grīdu ar satveršanu kreisā rokā(parādīt satvērienu), turpināt ar atsitienu ar kreiso roku un tveršanu labajā.
5. Skrējiens uz vietas ar lecamauklu: katrā skrējiena solī jāpārlec pāri lecamauklai pēc kārtas bez aizķeršanās un atpūtas . Izpildīts reižu skaits skaitās līdz aizķeršanai vai apstāšanai.
6. Lēciens tālumā no vietas.

MT-2

1. Noliekšanas uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
2. Līdzsvars "pasē" – stāvus uz vienas kājas, otra kāja saliekta ar nostieptas pēdas īkšķi piespiesta pie balsta kājas ceļa, balsta kāja taisna, uz pilnas pēdas, rokas sānis. Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanas un palēkšanās. Līdzsvaru jāizpilda ar labo atbalsta kāju un ar kreiso.
3. Akrobātiskā virkne. Audzēkne uzsāk virkni ar ērtāko kāju (pusi), piem., labo. "Šenē" uz labo pusi, ritenis ar labo roku, līdzsvars "pasē" uz labās kājas. Atgriežoties atpakaļ: "šenē" uz kreiso pusi, ritenis ar kreiso roku, līdzsvars "pasē" uz kreisās kājas. Virkni jāizpilda kvalitatīvi un bez kļūdām.
4. Atsitieni ar bumbu ar tveršanu vienā rokā. Ar labo roku, bumbas atsitiens pret grīdu ar satveršanu kreisā rokā(parādīt satvērienu), turpināt ar atsitienu ar kreiso roku un tveršanu labajā.
5. Parastie palēcieni ar lecamauklu. 30 sekundēs izpilda uzdevumu neskatoties ja notiek sapīšanās ar auklu. Izpilda uz ātrumu.
6. Lēciens tālumā no vietas.

MT-3

1. Noliekšanas uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
2. Līdzsvars "aplī" ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (kreisās/ labās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars ar kāju sānis ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (labās/ kreisās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars "atitide" uz pilnas pēdas. Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanās un palēkšanās. Līdzsvaru jāizpilda ar labo atbalsta kāju un ar kreiso.
3. Akrobātiskā virkne. Audzēkne uzsāk virkni ar ērtāko kāju (pusi), piem., labo." Šenē" uz labo pusi, viens ritenis ar labo roku, līdzsvars "pasē" uz labās kājas. Atgriežoties atpakaļ: "šenē" uz kreiso pusi, viens ritenis ar kreiso roku, līdzsvars "pasē" uz kreisās kājas. Virkni jāizpilda kvalitatīvi un bez kļūdām.
4. Metieni ar apli. Metiens ar apli ar labo roku, zem lidojošā priekšmeta "šenē" vai palēciens (āzītis), tvēriens ar labo roku. Lai atgriezties sākuma punktā, izpilda metienu ar kreiso roku, attiecīgo pagriezienu uz kreiso pusi un tvēriens ar kreiso roku. Vērtējums: pareizi izpildītas reizes (abās pusēs, kā viena reize).
5. Parastie palēcieni ar lecamauklu. 30 sekundēs izpilda uzdevumu neskatoties uz sapīšanos ar auklu. Izpilda uz ātrumu.
6. Dubultie lēcieni ar lecamauklu. Vingrotāja izpilda maksimālo lēcienu skaitu līdz spēka izsīkumam vai līdz viņa sapinas vai aizķeras aiz auklas.
7. Lēciens tālumā no vietas.

MT-4

1. Noliekšanas uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
2. Līdzsvars "aplī" ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (kreisās/ labās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars ar kāju sānis ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (labās/ kreisās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars "atitude" uz pilnas pēdas. Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanās un palēkšanās. Līdzsvaru jāizpilda ar labo atbalsta kāju un ar kreiso.
3. Akrobātiskā virkne. Audzēkne uzsāk virkni ar ērtāko kāju (pusi), piem., labo. "Šenē" uz labo pusi, viens ritenis ar labo roku, līdzsvars "pasē" uz labās kājas. Atgriežoties atpakaļ: "šēnē" uz kreiso pusi, viens ritenis, līdzsvars "pasē" uz kreisās kājas. Virkni jāizpilda kvalitatīvi un bez kļūdām.
4. Metieni ar apli. Metiens ar apli ar labo roku, zem lidojošā priekšmeta "šēnē" vai palēciens (āzītis), tvēriens ar labo roku. Lai atgrieztos sākuma punktā, izpilda metienu ar kreiso roku, attiecīgo pagriezienu uz kreiso pusi un tvēriens ar kreiso roku. Vērtējums: pareizi izpildītas reizes (abās pusēs, kā viena reize).
5. Parastie lēcieni ar lecamauklu. 30 sekundēs izpilda uzdevumu neskatoties uz sapīšanos ar auklu. Izpilda uz ātrumu .
6. Dubultie lēcieni ar lecamauklu. Vingrotāja izpilda maksimālo lēcienu skaitu līdz spēka izsīkumam vai līdz aizķeršanās aiz auklas.
7. Lēciens tālumā no vietas.

MT-5

1. Noliekšanas uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
2. Līdzsvars "aplī" ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (kreisās/ labās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars ar kāju sānis ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (labās/ kreisās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars "atitide" uz pilnas pēdas. Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanās un palēkšanās. Līdzsvaru jāizpilda ar labo atbalsta kāju un ar kreiso.
3. Akrobātiskā virkne. Audzēkne uzsāk virkni ar ērtāko kāju (pusi), piem., labo. "Šenē" uz labo pusi, divi riteņi bez starpsoļiem ar labo roku, līdzsvars "pasē" uz labās kājas. Atgriežoties atpakaļ: "šēnē" uz kreiso pusi, divi riteņi bez starpsoļiem, līdzsvars "pasē" uz kreisās kājas. Virkni jāizpilda kvalitatīvi un bez kļūdām. Virkni jāizpilda ar labo kāju un ar kreiso. Izvērtē kļūdu skaitu virknes secībā, jo mazāk kļūdu, jo augstāks punkti skaits.
4. Metieni ar bumbu. Metiens ar bumbu ar labo roku, zem lidojošā priekšmeta "šēnē" vai palēciens (āzītis), tvēriens ar labo roku. Lai atgrieztos sākuma punktā, izpilda metienu ar kreiso roku, attiecīgo pagriezienu uz kreiso pusi un tvērienu ar kreiso roku. Vērtējums: pareizi izpildītas reizes (abās pusēs, kā viena reize).
5. Parastie lēcieni ar lecamauklu. 30 sekundēs izpilda uzdevumu neskatoties uz sapīšanos auklā. Izpilda uz ātrumu.
6. Dubultie lēcieni ar lecamauklu. Vingrotāja izpilda maksimālo lēcienu skaitu līdz spēka izsīkumam vai līdz aizķeršanās auklā.
7. Lēciens tālumā no vietas.

MT-6

1. Noliekšanas uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
2. Līdzsvars "aplī" ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (kreisās/ labās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars ar kāju sānis ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (labās/ kreisās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars "atitide" uz pilnas pēdas. Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanās un palēkšanās. Līdzsvaru jāizpilda ar labo atbalsta kāju un ar kreiso.
3. Akrobātiskā virkne. Audzēkne uzsāk virkni ar ērtāko kāju (pusi), piem., labo. "Šenē" uz labo pusi, divi riteņi bez starpsoļiem ar labo roku, līdzsvars "pasē" uz labās kājas. Atgriežoties atpakaļ: "šenē" uz kreiso pusi, divi riteņi bez starpsoļiem, līdzsvars "pasē" uz kreisās kājas. Virkni jāizpilda kvalitatīvi un bez kļūdām. Virkni jāizpilda ar labo kāju un ar kreiso. Izvērtē kļūdu skaitu virknes secībā, jo mazāk kļūdu, jo augstāks punkti skaits.
4. Metieni ar bumbu. Metiens ar bumbu ar labo roku, zem lidojošā priekšmeta "šenē" vai palēciens (āzītis), tvēriens ar labo roku. Lai atgrieztos sākuma punktā, izpilda metienu ar kreiso roku, attiecīgo pagriezienu uz kreiso pusi un tvēriens ar kreiso roku. Vērtējums: pareizi izpildītas reizes (abās pusēs, kā viena reize).
5. Parastie lēcieni ar lecamauklu. 30 sekundēs izpilda uzdevumu neskatoties uz sapīšanos auklā. Izpilda uz ātrumu .
6. Dubultie lēcieni ar lecamauklu. Vingrotāja izpilda maksimālo lēcienu skaitu līdz spēka izsīkumam vai līdz aizķeršanās auklā.
7. Lēciens tālumā no vietas.

MT-7

1. Noliekšanas uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
2. Līdzsvars "aplī" ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (kreisās/ labās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars ar kāju sānis ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (labās/ kreisās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars "atitūde" uz pilnas pēdas. Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanās un palēkšanās. Līdzsvaru jāizpilda ar labo atbalsta kāju un ar kreiso.
3. Akrobātiskā virkne. Audzēkne uzsāk virkni ar ērtāko kāju (pusi), piem., labo. "Šenē" uz labo pusi, divi riteņi bez starpsoljiem ar labo roku, līdzsvars "pasē" uz labās kājas. Atgriežoties atpakaļ: "Šenē" uz kreiso pusi, divi riteņi bez starpsoljiem, līdzsvars "pasē" uz kreisās kājas. Virkni jāizpilda kvalitatīvi un bez kļūdām. Virkni jāizpilda ar labo kāju un ar kreiso. Izvērtē kļūdu skaitu virknes secībā, jo mazāk kļūdu, jo augstāks punktu skaits.
4. Metieni ar bumbu. Metiens ar bumbu ar labo roku, zem lidojošā priekšmeta "Šenē" vai palēciens (āzītis), tvēriens ar labo roku. Lai atgrieztos sākuma punktā, izpilda metienu ar kreiso roku, attiecīgo pagrieziena uz kreiso pusi un tvēriens ar kreiso roku. Vērtējums: pareizi izpildītas reizes (abās pusēs, kā viena reize).
5. Parastie lēcieni ar lecamauklu. 30 sekundēs izpilda uzdevumu neskatoties uz sapīšanos auklā. Izpilda uz ātrumu .
6. Dubultie lēcieni ar lecamauklu. Vingrotāja izpilda maksimālo lēcienu skaitu līdz spēka izsīkumam vai līdz aizķeršanos aiz auklas.
7. Lēciens tālumā no vietas.

SMP 1,2,3.

1. Noliekšanas uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
2. Līdzsvars "aplī" ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (kreisās/ labās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars ar kāju sānis ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (labās/ kreisās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars "atitide" uz pilnas pēdas. Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanās un palēkšanās. Līdzsvaru jāizpilda ar labo atbalsta kāju un ar kreiso.
3. Akrobātiskā virkne. Audzēkne uzsāk virkni ar ērtāko kāju (pusi), piem., labo. "Šenē" uz labo pusi, divi riteņi bez starpsoljiem ar labo roku, līdzsvars "pasē" uz labās kājas. Atgriežoties atpakaļ: "šēnē" uz kreiso pusi, divi riteņi bez starpsoljiem, līdzsvars "pasē" uz kreisās kājas. Virkni jāizpilda kvalitatīvi un bez kļūdām. Virkni jāizpilda ar labo kāju un ar kreiso. Izvērtē kļūdu skaitu virknes secībā, jo mazāk kļūdu, jo augstāks punktu skaits.
4. Metieni ar bumbu. Metiens ar bumbu ar labo roku, zem lidojošā priekšmeta "šēnē" vai palēciens (āzītis), tvēriens ar labo roku. Lai atgriezties sākuma punktā, izpilda metienu ar kreiso roku, attiecīgo pagriezienu uz kreiso pusi un tvēriens ar kreiso roku. Vērtējums: pareizi izpildītas reizes (abās pusēs, kā viena reize un ar laika uzņemšanu-40 sek.).
5. Parastie lēcieni ar lecamauklu. 30 sekundēs izpilda uzdevumu neskatoties uz aizķeršanās. Izpilda uz ātrumu.
6. Dubultie lēcieni ar lecamauklu. Vingrotāja izpilda maksimālo lēcienu skaitu līdz spēka izsīkumam vai līdz aizķeršanās aiz auklas.
7. Lēciens tālumā no vietas.

ASM

1. Noliekšanas uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
2. Līdzsvars "aplī" ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (kreisās/ labās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars ar kāju sānis ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (labās/ kreisās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars "atitude" uz pilnas pēdas. Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanās un palēkšanās. Līdzsvaru jāizpilda ar labo atbalsta kāju un ar kreiso.
3. Akrobātiskā virkne. Audzēkne uzsāk virkni ar ērtāko kāju (pusi), piem., labo. "Šenē" uz labo pusi, trīs riteņi bez starpsoļiem ar labo roku, līdzsvars "pasē" uz labās kājas. Atgriežoties atpakaļ: "šēnē" uz kreiso pusi, trīs riteņi bez starpsoļiem, līdzsvars "pasē" uz kreisās kājas. Virkni jāizpilda kvalitatīvi un bez kļūdām. Virkni jāizpilda ar labo kāju un ar kreiso. Izvērtē kļūdu skaitu virknes secībā, jo mazāk kļūdu, jo augstāks punkti skaits.
4. Metieni ar bumbu. Metiens ar bumbu ar labo roku, zem lidojošā priekšmeta "šēnē" vai palēciens (āzītis), tvēriens ar labo roku. Lai atgriezties sākuma punktā, izpilda metienu ar kreiso roku, attiecīgo pagriezienu uz kreiso pusi un tvēriens ar kreiso roku. Vērtējums: pareizi izpildītas reizes (abās pusēs, kā viena reize un ar laika uzņemšanu-40 sek.).
5. Parastie lēcieni ar lecamauklu. 30 sekundēs izpilda uzdevumu neskatoties uz sapīšanos auklā. Izpilda uz ātrumu .
6. Dubultie lēcieni ar lecamauklu. Vingrotāja izpilda maksimālo lēcienu skaitu līdz spēka izsīkumam vai līdz aizķeršanos auklā.
7. Lēciens tālumā no vietas.