

Vispārējā fiziskā sagatavošana un Speciālā fiziskā sagatavošana
Meitenes , kontroles normatīvi - ārpus telpām / 2021

Sākuma sagatavošanas grupas

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas
3. Roku saliekšana - iztaisnošana balstā guļus
4. Kāju celšana uz slīpas virsmas
5. Tiltiņš
6. Saliekšanās sēžot kājas kopā

Mācību treniņu grupas , 1.apmācību gads

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas
3. Roku saliekšana - iztaisnošana balstā guļus
4. Kāju celšana uz slīpas virsmas
5. Tiltiņš
6. Viena špagate

Mācību treniņu grupas , 2.apmācību gads

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas
3. Pievilkšanās
4. Kāju celšana no kāriena līdz skārienam kārienā
5. Tiltiņš
6. Trīs špagates

Mācību treniņu grupas , 3.apmācību gads

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas
3. Pievilkšanās
4. Kāju celšana no kāriena līdz skārienam kārienā
5. Tiltiņš
6. Trīs špagates

Mācību treniņu grupas , 4.apmācību gads

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas
3. Pievilkšanās
4. Kāju celšana no kāriena līdz skārienam kārienā
5. Roku saliekšana - iztaisnošana balstā guļus
6. Stāja ar spēku no balsta stāvus kājas plati un nolaisties sākuma stāvoklī
7. Noliekšanās sēžot kājas plecu platumā
8. Trīs špagates
9. Tiltiņš

Mācību treniņu grupas , 5. - 6.apmācību gads

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas
3. Pievilkšanās
4. Roku saliekšana - iztaisnošana balstā guļus
5. Kāju celšana no kāriena līdz skārienam kārienā
6. Stāja uz rokām ar spēku no balsta kājas plati
7. Roku stāja , stāvēt uz laiku
8. Skrējiens 300 m uz laiku
9. 3 špagates
10. Tiltiņš

**Mācību treniņu grupas , 7.apmācību gads ,
Sporta meistarības pilnveidošanas grupas , 1.apmācību gads**

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas
3. Pievilkšanās
4. Roku saliekšana - iztaisnošana balstā guļus kājas uz paaugstinājuma 50 cm
5. Kāju celšana no kāriena līdz skārienam kārienā
6. Roku stāja ar spēku no balsta kājas plati
7. Roku stāja , stāvēt uz laiku
8. Skrējiens 500 m uz laiku
9. Tiltiņš
10. 3 špagates

**Sporta meistarības pilnveidošanas grupas ,
2. - 3.apmācību gads
Augstākās sporta meistarības grupas**

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas
3. Pievilkšanās
4. Roku saliekšana no balsta guļus kājas uz paaugstinājuma 50 cm
5. Roku stāja ar spēku no balsta kājas plati
6. Kāju celšana no kāriena līdz skārienam kārienā
7. Roku stāja , stāvēt uz laiku
8. Skrējiens 500 m uz laiku
9. Tiltiņš
10. 3 špagates