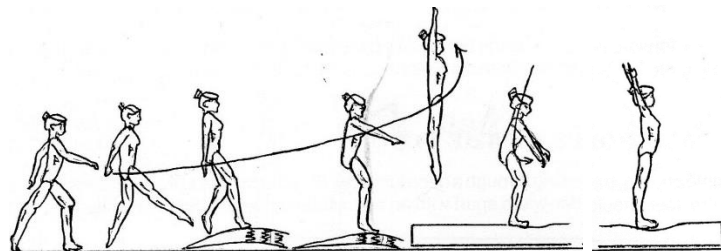




OBLIGĀTĀ PROGRAMMA

1. sporta klase

Atbalsta lēciens



Paklāju kaudzes augstums 40cm

| | |
|---|--|
| <i>Lēciens virs paklāju kaudzes min. 30 cm</i> | <i>zemāk -0.10-0.30</i> |
| <i>Lidojuma fāze -kājas izstieptas, rokas augša – ķermenis iztaisnots,</i> | <input type="checkbox"/> <i>Rokas/kājas saliektas – 0.10/0.30/0.50</i> <input type="checkbox"/> <i>Nepietiekošs iztaisnojums gurnos - 0.10-0.30</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Piezemēšanās kļūdas pēc FIG 2022.-2024.</i> | |

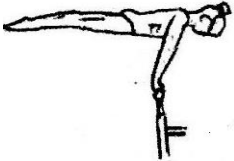
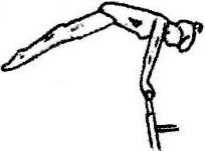



OBLIGĀTĀ PROGRAMMA

1. sporta klase

LĪDZTEKAS

Priekš 1.-3. sporta klasēm

| | | |
|---|--------------------|---|
|  | <u>0.00</u> | Kāju pēdas horizontālā līmenī –bez kļūdām, taisnas rokas, taisnas kājas , taisns ķermenis(-0.10), kājas kopā, |
|  | <u>0.10</u> | Pēdas kārts augstumā -0.10 |
|  | <u>0.30</u> | Zemāk par kārti -0.30 |



OBLIGĀTĀ PROGRAMMA

1. sporta klase

LĪDZTEKAS

| | | |
|--|---|--|
| | <p><u>3.00</u></p> | <p><u>uzvēziens balstā</u> izpilda taisnam kājām, bez apstāšanās (-0.30), pēc elementa izpildes drīkst apstāties</p> |
| | <p><u>0.50</u></p> <p><u>3.00</u></p> | <p><u>atvēziens</u> taisnas rokas, taisnas kājas, taisns ķermenis, kājas kopā, pēdas plecu augstumā/horizontāli – bez kļūdām/ kārts augstumā -0.10, zemāk par kārti-0.30</p> <p><u>apvēziens balstā atpakaļ</u> kājas un rokas taisnas</p> |
| | <p><u>0.50</u></p> | <p><u>atvēziens</u> taisnas rokas, taisnas kājas, taisns ķermenis, kājas kopā, pēdas plecu augstumā /horizontāli – bez kļūdām/ kārts augstumā -0.10, zemāk par kārti-0.30</p> |
| | <p><u>3.00</u></p> | <p><u>No balsta stāvus saliecoties loka nolēciens</u> –kājas plati vai kopā, kājas taisnas, rokas un ķermenis lidojumā laikā iztaisnots un nostiepts. Nolēciens kārts augstumā, ja mazliet zemāk (-0.10), bez lidojuma fāzes (-0.30)</p> |



OBLIGĀTĀ PROGRAMMA

1. sporta klase

LĪDZSVARA BAĻĶIS

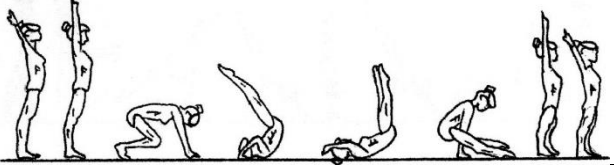
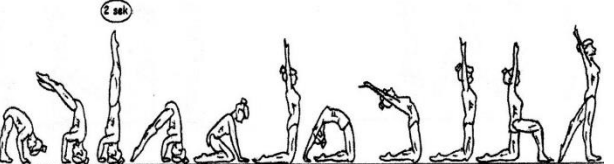

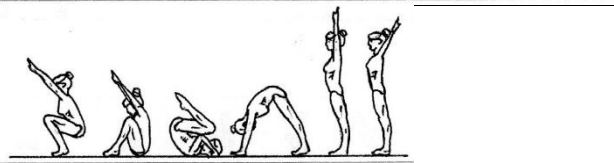
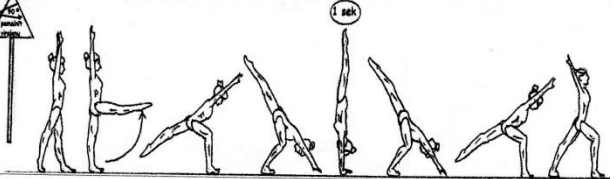
| | | |
|--|---|--|
| | <p><u>0.50</u></p> <p><u>1.00</u></p> | <p><u>uzlēciens</u> atliekts ķermenis, rokas taisnas, kājas nostieptas</p> <p><u>lenķis</u> kājas taisnas, rokas taisnas vai mazliet saliektas</p> |
| | <p><u>3.00</u></p> | <p><u>ātrs kūlenis uz priekšu</u> jāiztaiso kājas pēc atspēriena</p> |
| | <p><u>2.00</u></p> <p><u>0.50</u></p> <p><u>0.50</u></p> | <p><u>arabesks</u> noturēt 30 grādu leņķī - 1 sekunde, nav fiksācijas -0.50, zemāk par 30gr. -1.00</p> <p><u>vēzieni ar kājām</u> 90grādu leņķī -0.30- zemāk par 90 grādiem, par katru vēzienu</p> |
| | <p><u>0.50</u></p> | <p><u>stāja uz divām kājām uz pirkstgaliem,</u> turēt 2.sek.</p> |
| | <p><u>1.50</u></p> | <p><u>lēciens ar saliektām kājām</u> leņķis gurnos min. 90 grādi, kājas kopā, nostieptas, izpildīt dinamiski</p> |
| | <p><u>0.50</u></p> | <p><u>Nolēciens - lēciens ar saliektām kājām</u> leņķis gurnos min. 90 grādi, kājas kopā</p> <p>Demi plie, iztaisnoties</p> |

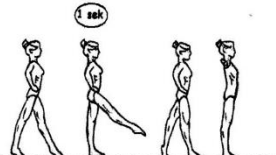
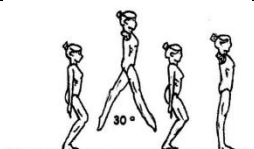
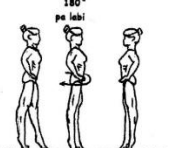
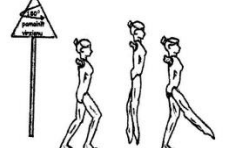
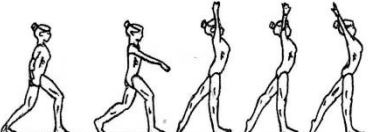


OBLIGĀTĀ PROGRAMMA

1. sporta klase

BRĪVAS KUSTĪBAS

| | | |
|---|--------------------------------|--|
|  | 1.00 | <u>Kūlenis uz priekšu</u> saliektas kājas -0.10-0.50 |
|  | 1.00 1.00 | <u>Stāja uz galvas</u> nav stājas fiksācijas -0.30 saliekums gurnos 0.10-0.30 <u>tiltiņš uz ceļiem</u> - 0.10-0.30-0.50 |
|  | 2.00 | <u>ritenis ar pagriezienu par 90 grādiem</u> saliektas kājas/rokas – 0.10-0.30-0.50 nav izpildīts pagrieziens -0.50 |
|  | 1.00 | <u>kūlenis atpakaļ</u> saliektas kājas - 0.10-0.30-0.50 |
|  | 2.00 | <u>stāja uz rokām</u> nav stājas fiksācijas – 0.10, saliektas kājas/rokas – līdz 0.50, nesavienotas kājas 0.10-0.30 |

| | | |
|--|--------------------|---|
|  | <p><u>0.50</u></p> | <p><u>kāju noturēšana (45 grādi) -1 sekunde -0.10</u></p> |
|  | <p><u>0.50</u></p> | <p><u>lēciens špagatē/min. 90 grādi/, - 0.30</u></p> |
|  | <p><u>0.50</u></p> | <p><u>pagrieziens uz divām kājām – 180 grādi</u></p> |
|  | <p><u>0.50</u></p> | <p><u>galopa palēciens</u> kājas nav savienotas -0.10, saliektas kājās -0.10 -0.30</p> |
|  | | |