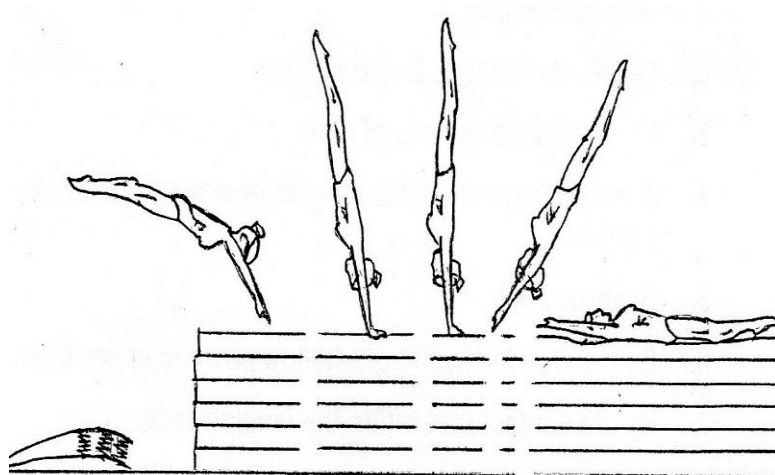




## OBLIGĀTĀ PROGRAMMA

### 2. SPORTA KLASE

#### ATBALSTA LĒCIENS



- *Paklāju kaudzes augstums 100 cm*
- *Paklāji stāv gareniski*
- *Stāja uz rokām*



## PAZEMINĀJUMU TABULA

### A) VISPĀRĒJAS KLŪDAS:

<b>1. NEPIETIEKAMI IZTAISNOTS ĶERMENIS:</b>	<b>LOKU VEIDA</b>	<b>KATRĀ NO FĀZĒM</b>	<b>LĪDZ 0.30</b>
	<b>SALIECOTIES</b>	<b>KATRĀ NO FĀZĒM</b>	<b>LĪDZ 0.50</b>
<b>2. SALIEKTAS KĀJAS</b>		<b>KATRĀ NO FĀZĒM</b>	<b>LĪDZ 0.50</b>
<b>3. IZVĒRSTAS KĀJAS</b>		<b>KATRĀ NO FĀZĒM</b>	<b>LĪDZ 0.30</b>
<b>4. NEPAREIZS PĒDU STĀVOKLIS</b>		<b>KATRĀ NO FĀZĒM</b>	<b>LĪDZ 0.10</b>
<b>5. NEPAREIZS GALVAS STĀVOKLIS</b>		<b>KATRĀ NO FĀZĒM</b>	<b>LĪDZ 0.30</b>
<b>6. NOVIRZĪŠANAS NO TAISNA VIRZIENA</b>			<b>LĪDZ 0.30</b>
<b>7. NEPIETEKAMA DINAMIKA ( ĀTRUMS/JAUDA)</b>			<b>LĪDZ 0.30</b>
<b>8. VINGROTĀJA NESASNIEDZ STĀJU UZ ROKĀM UN ATGRIEŽAS ATPAKAĻ, SKAITĪT</b>			<b>0.00</b>
<b>9. IZPILDĪTS NEPAREIZS LĒCIENS (PIEM. TUPUS)</b>			<b>0.00</b>
<b>10. TRENERA PALĪDZĪBA /pirmā lidojumā fāzē/</b>			<b>0.00</b>
<b>11. IESKRĒJIENS BEZ LĒCIENĀ IZPILDIJUMA ( pieskaras tiltiņam, paklāju kaudzei)</b>			<b>0.00</b>

### B) IESKRĒJIENS UN UZLĒCIENS UZ TILTIŅA:

<b>1. NEPIETEKAMS PAĀTRINĀJUMS SKRIEŠANAS LAIKĀ</b>			<b>LĪDZ 0.30</b>
<b>2. NEPIECIEŠAMĀ SKRIEŠANAS ĀTRUMA NESASNIEGŠANA LĪDZ UZLĒCIENAM UZ TILTIŅĀ</b>			<b>LĪDZ 0.30</b>

### C) LIDOJUMA FĀZE

JĀSKATĀS VISPĀRĒJOS PAZEMINĀJUMUS (A)

### D) ATGRŪDIENA FĀZE:

<b>1. SALIEKTAS ROKAS</b>			<b>LĪDZ 0.50</b>
---------------------------	--	--	------------------

<b>2. SALIEKTAS ROKAS, GALVA PIESKARAS PAKLĀJAM</b>	<b>2.00</b>
<b>3. LEŅĶIS PLECOS</b>	<b>LĪDZ 0.30</b>
<b>4. VERTIKĀLAS POZĪCIJAS TRŪKUMS STĀJĀ UZ ROKĀM (izpilda kūleni uz priekšu)</b>	<b>2.00</b>
<b>5. PAPILDUS SOĻI VAI PALĒCIENS UZ ROKAM</b>	<b>LĪDZ 0.50</b>
<b>6. IZPILDĪJUMS CAUR VIENU ROKU</b>	<b>3.00</b>

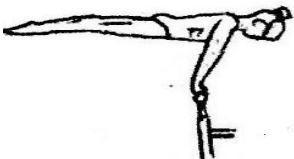
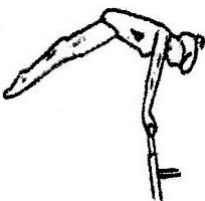



## OBLIGĀTĀ PROGRAMMA

### 2. SPORTA KLAŠE

#### LĪDZTEKAS

### Priekš 1.-3. sporta klasēm

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



## OBLIGĀTĀ PROGRAMMA

### 2 SPORTA KLASE

#### LĪDZTEKAS

	<b>2.00</b>	<b><u>uzvēziens balstā</u></b> izpilda taisnam kājām, bez apstāšanās -0.30 pēc elementa izpildes drīkst apstāties
	<b>0.50</b>	<b><u>atvēziens atpakaļ</u></b> taisnas rokas/ kājas, taisna ķermeņa līnija(-0.10), kājas kopā, pēdas plecu augstumā- horizontāli – bez kļūdām, kārts augstumā -0.10, zemāk par kārti -0.30
	<b>2.00</b>	<b><u>apvēziens balstā atpakaļ</u></b> taisnas kājas un rokas, ķermenis apvēzienā laikā 'LAIVIŅAS' stāvoklī
	<b>3.00</b>	<b><u>ieveriens ar divām</u></b> kājas taisnas, skarot kārti -0.30, uzrāviens balstā sēdus pielietojot spēku - 1.00
	<b>0.50</b>	<b><u>atvēziens atpakaļ</u></b> taisnas rokas/ kājas, taisna ķermeņa līnija(-0.10), kājas kopā, pēdas plecu augstumā- horizontāli – bez kļūdām, kārts augstumā -0.10, zemāk par kārti -0.30
	<b>2.00</b>	<b><u>no balsta stāvus saliecoties loka nolēciens</u></b> — nolēcienā laikā ķermenis, rokas un kājas iztaisnoti un nostiepti. Nolēciens kārts augstumā vai mazliet zemāk -0.10 bez lidojuma fāzes -0.30



## OBLIGĀTĀ PROGRAMMA

### 2 SPORTA KLASE

### LĪDZVARA BAĻĶIS

	<p><b>0.50</b></p> <p><b>0.50</b></p>	<p><b><u>Uzlēciens</u></b> ar atliktu ķermeni, taisnas kājas</p> <p><b><u>V-Sit</u></b> taisnas kājas, ar atliktu ķermeni</p> <p><b><u>balsts gūļus</u></b> jābūt taisnam kājām vēzienā pozīcijā; rokas taisnas</p>
	<p><b>1.00</b></p>	<p><b><u>arabesks</u></b> pareizs ķermeņa stāvoklis arabeskā; pacelt kāju min. 30 grādi, turēt 1 sekundi, zemāk par 30 grādiem - <b>neskaitīt</b></p>
	<p><b>2.50</b></p>	<p><b><u>stājā uz rokām</u></b> leņķis plecos stājā uz rokām 180 grādi; pareizs stāvoklis gurnos (-0.30)</p>
	<p><b>0.50</b></p>	<p>mīksta rokas skriešanas soļos; viegls un tekošs ritms skriešanas soļos; pareiza stāja</p> <p><b><u>pagriezienu uz divām kājām</u></b> izpildīt uz pirkstgaliem</p>
	<p><b>2.00</b></p>	<p><b><u>kūlenī bez rokam</u></b> jāiztaisno kājas (0.10-0.50)</p>
	<p><b>1.00</b></p>	<p><b><u>lēciens špagate</u></b> lēcienā špagate jābūt taisnam kājām, kājas izvērst min. 30 grādi, ķermenis - vertikāli</p>
	<p><b>1.50</b></p> <p><b>0.50</b></p>	<p><b><u>stājā uz rokam</u></b> leņķis plecos stājā uz rokam 180 grādi,</p> <p>iztaisnots ķermenis nolēcienā</p>



## OBLIGĀTĀ PROGRAMMA

### 2 SPORTA KLAŠE

#### BRĪVAS KUSTĪBAS

	<p><b><u>1.50</u></b></p>	<p><b><u>stāja uz rokam un kūlenis</u></b>  <i>nav stājas uz rokam-0.50,          nav stājas fiksācijas -0.10;          izvērstas kājas 0.10-0.30,          kājas saliecas par agru -0.30</i></p>
	<p><b><u>2.00</u></b></p>	<p><b><u>rondats</u></b></p>
	<p><b><u>1.00</u></b></p>	<p><b><u>kūlenis atpakaļ,</u></b></p>
	<p><b><u>2.00</u></b></p>	<p><b><u>pārmetne atpakaļ</u></b>  <i>(min.120 grādi) -0.30</i></p>
	<p><b><u>0.50</u></b> <b><u>0.50</u></b></p>	<p>45 grādi Turēt 2 sekunde – 0.10  <b><u>Galops ar labo kāju</u></b>  <i>augstums 0.10          saliektas kājas līdz 0.30,          izvērstas kājas 0.10</i></p>
	<p><b><u>1.00</u></b></p>	<p><b><u>soļa lēciens</u></b>  <i>(min. 60 grādi) -0.30</i></p>
	<p><b><u>0.50</u></b></p>	<p><b><u>Pa grieziens - 180 grādi</u></b></p>
	<p><b><u>0.50</u></b> <b><u>0.50</u></b></p>	<p><b><u>lēciens augša,</u></b> <i>augstums -0.10</i>  <b><u>lēciens ar saliektām kājām</u></b></p>