Liepājas pilsētas pašvaldības iestāde

Liepājas Tenisa sporta skola

Liedaga iela 7, Liepāja, LV-3400, tālr: +371 26113378, teniss@liepaja.lv, www.tennis.liepaja.lv

Pielikums Nr. 1

Iestājpārbaudījuma normatīvi un vērtēšana

Nr.	Vingrinājuma veids	Metodiskie norādījumi vecākiem	VĒRTĒŠANAS PUNKTI			
			0	1	3	4
1	Bumbas ķeršana ar atsitienu (augstums ~1m, tālums 1,5m, ķer 6x mainot augstumu)	Stāja pretstatā pret bumbas metēju, spēj noķert bumbu sev priekšā vai virs galvas plaukstām atrodoties paralēli. Pēdas neatrauj no zemes, bet nepieciešamības gadījumā var veikt vienu soli.				
2	Lēcieni uz vienas kājas turp-atpakaļ. Distance ~3m	Spēj veikt lēcienus pa taisni uz labās un/vai kreisās kājas nepieskaroties grīdai ar otru kāju. Apgriežoties atpakaļ, tiek mainīta kāja, ar kuru tiek veikts uzdevums.				
3	Skrējiens starp līnijām uz priekšu un atmuguriski (platums 40cm, garums 3-4m, skrien 3 reizes)	Spēj skriet starp līnijām gan uz priekšu, gan atmuguriski, uzdevumu veic pietiekamā ātrumā.				
4	Iešana turp-atpakaļ uz paaugstinājuma (distance 2,5-3m, uz priekšu un atpakaļ)	Spēj noiet nenokrītot, uzdevumu veic ātri un tehniski pareizi.				
5	Roku saliekšana un iztaisnošana – 5 reizes	Balsts uz plaukstām, plaukstas vērstas nedaudz uz iekšu, veic roku saliekšanu un iztaisnošanu – ķermenis vienā līnijā (jostas daļa fiksēta, neveidojas izliekums mugurā vai neceļas sēža, zods nedaudz pievilkts)				

6	Lēcieni ar lecamauklu - 5 reizes	Stāvus, turot lecamauklas galus plaukstās, spēj vēzēt lecamauklu pār galvu un atsperoties ar abām pēdām vienlaicīgi, spēj pārlēkt pāri lecamauklai. Neapstājoties atkārto vairakkārt.				
7	Šķēršļu josla un lēcieni	Kvalitatīvi veic vingrinājumu: ir kustību kvalitāte (pēdu simetriskums, kontrolē ķermeņa vidusdaļu), biežums un ātrums, eksplozivitāte, lokanība, veiklība.				
8	Bumbiņas pārnešana ar skrējienu (3 bumbiņas no viena konusa uz otru – jānovieto precīzi uz konusa)	Izpilda ātri un kontrolēti, bumbiņa precīzi jānovieto uz konusa.				
9	Ejot driblēt tenisa bumbiņu. Dribls ar labo roku turp ejot, ar kreiso roku ejot atpakaļ.	Veic uzdevumu kontrolējot tenisa bumbiņu, to atsitot pret zemi un noķerot, to dara vairāk par 5 reizēm katrā virzienā (bumba priekšā ķermenim, plauksta mīksta, ieliekta kausiņa veida formā un ķer ar pirkstiem. Kustība nepārtraukta.				
10	Ejot driblēt tenisa bumbiņu mainot driblējamo roku.	Veic uzdevumu kontrolējot tenisa bumbiņu, to atsitot pret zemi un noķerot, to dara vairāk par 5 reizēm katrā virzienā (bumbiņa priekšā ķermenim, plauksta mīksta, ieliekta kausiņa veida formā un ķer ar pirkstiem. Kustība nepārtraukta.				
11	Tenisa bumbiņas (RED) ķeršana ar atsitienu – 6 reizes (3 pa labi, 3 pa kreisi)	Spēj izskriet uzreiz pēc bumbas izmešanas (koncentrēšanās uz bumbu) un pielāgoties dažādiem virzieniem bez bumbas metēja brīdinājuma. Noķer bumbu ar vienu vai divām plaukstām, ķeršanas brīdī plaukstas paralēli. Pārvietošanos veic pēc iespējas ātrāk.				
12	Tenisa bumbiņas mešana tālumā (3x)	Tiek vērtēta metiena kvalitāte un tehnika (pretējā kāja un roka (ja metiens ar labo roku, kreisa kāja priekšā), metiena kustība “caur ķermeni” – secīgi: kāju darbība, gurni, plecs, elkonis, plauksta). Izmešanas brīdī elkonis nedaudz virs pleca līmeņa.				
13	Divu bumbiņu nešana uz raketes. Ar labo un kreiso roku veikt pilnu apli.	Veic uzdevumu kontrolējot bumbiņas, izpilda vienmērīgā, mērenā ātrumā bez kļūdām, roka priekšā vēdera augstumā, rakete kontrolēta horizontālā augstumā.				

14	Līkloču gājiens starp konusiem ar bumbiņas nešanu uz raketes ar ērto roku.	Veic uzdevumu kontrolējot bumbiņu izpilda vienmērīgā, mērenā ātrumā bez kļūdām.				
15	Kognitīvais uzdevums - salikt *puzli vai cits uzdevums.*	Tiek vērtēta uzdevuma saprašana, patstāvība, pirkstu veiklība. Nav laika limits.				
SPORTA SKOLA PATUR TIESĪBAS MAINĪT VAI PAPILDINĀT VINGRINĀJUMA VEIDUS.						