



Biedrība „Latvijas Florbola savienība”

Reģ. Nr. 4000802588
Dzirnavu 16, Rīga, LV – 1010
Tālr.: +371 67473013
Fakss: +371 67473014
E-pasts: info@floorball.lv
www.floorball.lv

Par Latvijas Florbola savienības kontrolnormatīviem profesionālās ievirzes sporta izglītības iestāžu mācību-treniņu grupām

Latvijas Florbola savienība saistībā ar LR Izglītības un zinātnes ministrijas plāniem veikt grozījumus Ministru kabineta 2011.gada 27.decembra noteikumos Nr.1036 ”Kārtība, kādā valsts finansē profesionālās ievirzes sporta programmas” apstiprina kontrolnormatīvus mācību-treniņu grupām florbolā.

Pielikumā:

1. Kontrolnormatīvi meitenēm;
2. Kontrolnormatīvi zēniem;
3. Stafete - florbola bumbiņas vadīšana ar nūju.

Kontrolnormatīvi meitenēm

Normatīvs ir izpildīts, ja izglītojamā saņem 13 punktus

Grupa	Izglītojamo vecums	Vingrinājums	Mērvienība	Vērtējums punktos				
				1	2	3	4	5
SSG	6-9			Bez vērtējuma				
MT1	8-10	“Atspoles” skrējiens (5 x 10 m)	sek	25,3	25,2-24,2	24,1-23,1	23,0-22,0	21,9
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana	skaits	8	11	13	16	18
		Izturības skrējiens (1000 m)	min	Bez apstāšanās veikt distanci (5 punkti)				
		Tāllēkšana no vietas	cm	105	115	125	135	145
		Bumbiņas vadīšana ar nūju	sek	30,00-28,01	28,00-26,01	26,00-24,01	24,00-22,01	22,00
MT2	9-10	“Atspoles” skrējiens (5 x 10 m)	sek	24,5	24,4-23,5	23,4-22,4	22,3-21,4	21,3
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana	skaits	9	13	14	17	20
		Izturības skrējiens (1000 m)	min	6:40	6:00	5:40	5:30	5:20
		Tāllēkšana no vietas	cm	120	130	140	150	160
		Bumbiņas vadīšana ar nūju	sek	29,00-27,01	27,00-25,01	25,00-23,01	23,00-21,01	21,00
MT3	10-12	“Atspoles” skrējiens (5 x 10 m)	sek	23,3	23,2-22,3	22,2-21,2	21,1-20,2	20,1
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana	skaits	11	15	16	19	22
		Izturības skrējiens (1000 m)	min	6:20	5:50	5:30	5:20	5:10
		Tāllēkšana no vietas	cm	130	140	150	160	170
		Bumbiņas vadīšana ar nūju	sek	28,00-26,01	26,00-24,01	24,00-22,01	22,00-20,01	20,00
		“Atspoles” skrējiens (5 x 10 m)	sek	22,7	22,6-21,8	21,7-20,9	20,8-20,0	19,9

MT4	11-13	Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana	skaits	13	17	18	21	24
		Izturības skrējiens (1000 m)	min	6:00	5:40	5:20	5:10	5:00
		Tāllēkšana no vietas	cm	140	150	160	170	180
		Bumbiņas vadīšana ar nūju	sek	27,00-25,01	25,00-23,01	23,00-21,01	21,00-19,01	19,00
MT5	12-14	“Atspoles” skrējiens (5 x 10 m)	sek	28,9	28,8-27,8	27,7-26,1	26,0-25,1	25,00
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana	skaits	14	18	20	23	27
		Izturības skrējiens (1500 m)	min	10:40	9:50	9:20	8:40	7:60
		Tāllēkšana no vietas	cm	145	155	165	175	185
		Bumbiņas vadīšana ar nūju	sek	26,00-24,01	24,00-22,01	22,00-20,01	20,00-18,01	18,00
MT6	13-15	“Atspoles” skrējiens (5 x 10 m)	sek	28,6	28,5-27,5	27,4-25,6	25,5-24,8	24,7
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana	skaits	15	19	21	26	32
		Izturības skrējiens (1500 m)	min	10:20	9:30	9:00	8:20	7:40
		Tāllēkšana no vietas	cm	150	160	170	180	190
		Bumbiņas vadīšana ar nūju	sek	25,00-23,01	23,00-21,01	21,00-19,01	19,00-17,01	17,00
MT7	14-16	“Atspoles” skrējiens (5 x 10 m)	sek	28,3	28,2-27,1	27,0-25,2	25,1-24,4	24,3
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana	skaits	16	20	23	28	34
		Izturības skrējiens (1500 m)	min	10:00	9:10	8:40	8:00	7:20
		Tāllēkšana no vietas	cm	155	165	175	185	195
		Bumbiņas vadīšana ar nūju	sek	24,00-22,01	22,00-20,01	20,00-18,01	18,00-16,01	16,00
SMP1	15-18	“Atspoles” skrējiens (5 x 10 m)	sek	28	27,9-26,8	26,7-24,9	24,8-24,1	24,0
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana	skaits	17	21	25	31	37
		Izturības skrējiens (2000 m)	min	14:30	13:00	11:30	10:30	9:40
		Tāllēkšana no vietas	cm	160	170	180	190	210
		Bumbiņas vadīšana ar nūju	sek	23,00-21,01	21,00-19,01	19,00-17,01	17,00-15,01	15,0
SMP2	16-19	“Atspoles” skrējiens (5 x 10 m)	sek	27,7	27,6-26,5	26,4-24,6	24,5-23,8	23,7
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana	skaits	19	23	27	33	38
		Izturības skrējiens (2000 m)	min	14:30	12:55	11:20	10:20	9:50
		Tāllēkšana no vietas	cm	170	180	190	200	220

		Bumbiņas vadīšana ar nūju	sek	22,00-20,01	20,00-18,01	18,00-16,01	16,00-14,01	14,00
SMP3	17-20	“Atspoles” skrējiens (5 x 10 m)	sek	27,4	27,3-26,2	26,1-24,3	24,2-23,5	23,4
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana	skaits	21	25	29	36	39
		Izturības skrējiens (2000 m)	min	14:30	12:50	11:15	10:15	9:40
		Tāllēkšana no vietas	cm	175	190	200	210	230
		Bumbiņas vadīšana ar nūju	sek	21,00-19,01	19,00-17,01	17,00-15,01	15,00-13,01	13,00
ASM	18-25	“Atspoles” skrējiens (5 x 10 m)	sek	27,1	27,0-25,9	25,8-24,0	23,9-23,2	23,1
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana	skaits	24	28	32	38	41
		Izturības skrējiens (2000 m)	min	14:00	12:45	11:10	10:10	9:20
		Tāllēkšana no vietas	cm	180	185	195	215	240
		Bumbiņas vadīšana ar nūju	sek	20,00-18,01	18,00-16,01	16,00-14,01	14,00-12,01	12,00

Kontrolnormatīvi zēniem

Normatīvs ir izpildīts, ja izglītojamaiss saņem 13 punktus

Grupa	Izglītojamo vecums	Vingrinājums	Mērvienība	Vērtējums punktos				
				1	2	3	4	5
SSG	6-9			Bez vērtējuma				
MT1	8-10	“Atspoles” skrējiens (5 x 10 m)	sek	25,3	25,2-24,2	24,1-23,1	23,0-22,0	21,9
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana	skaits	10	13	15	17	19
		Izturības skrējiens (1000 m)	min	6:30	5:30	4:50	4:30	4:10
		Tāllēkšana no vietas	cm	120	130	140	150	160
		Bumbiņas vadīšana ar nūju	sek	30,00-28,01	28,00-26,01	26,00-24,01	24,00-22,01	22,00
MT2	9-10	“Atspoles” skrējiens (5 x 10 m)	sek	24,5	24,4-23,5	23,4-22,4	22,3-21,4	21,3
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana	skaits	11	14	16	19	21
		Izturības skrējiens (1000 m)	min	6:20	5:20	4:40	4:20	4:00
		Tāllēkšana no vietas	cm	130	140	150	160	170
		Bumbiņas vadīšana ar nūju	sek	29,00-27,01	27,00-25,01	25,00-23,01	23,00-21,01	21,00
MT3	10-12	“Atspoles” skrējiens (5 x 10 m)	sek	23,3	23,2-22,3	22,2-21,2	21,1-20,2	20,1
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana	skaits	12	15	17	20	23
		Izturības skrējiens (1000 m)	min	6:10	5:10	4:30	4:10	3:50
		Tāllēkšana no vietas	cm	140	150	160	170	180
		Bumbiņas vadīšana ar nūju	sek	28,00-26,01	26,00-24,01	24,00-22,01	22,00-20,01	20,00
MT4	11-12	“Atspoles” skrējiens (5 x 10 m)	sek	22,7	22,6-21,8	21,7-20,9	20,8-20,0	19,9
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana	skaits	15	18	22	24	27

MI4	11-13	Izturības skrējiens (1500 m)	min	9:00	8:00	7:20	6:45	6:15
		Tāllēkšana no vietas	cm	145	155	170	180	195
		Bumbiņas vadīšana ar nūju	sek	27,00-25,01	25,00-23,01	23,00-21,01	21,00-19,01	19,00
MT5	12-14	“Atspoles” skrējiens (5 x 10 m)	sek	22,3	22,2-21,4	21,3-20,1	20,0-19,6	19,5
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana	skaits	17	20	24	29	33
		Izturības skrējiens (3000 m)	min	17:00	15:40	14:40	13:40	12:50
		Tāllēkšana no vietas	cm	150	160	185	200	215
		Bumbiņas vadīšana ar nūju	sek	26,00-24,01	24,00-22,01	22,00-20,01	20,00-18,01	18,00
MT6	13-15	“Atspoles” skrējiens (5 x 10 m)	sek	22,0	21,9-21,1	21,0-20,0	19,9-19,1	19,0
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana	skaits	18	21	25	30	36
		Izturības skrējiens (3000 m)	min	16:50	15:30	14:20	13:30	12:40
		Tāllēkšana no vietas	cm	155	165	190	205	220
		Bumbiņas vadīšana ar nūju	sek	25,00-23,01	23,00-21,01	21,00-19,01	19,00-17,01	17,00
MT7	14-16	“Atspoles” skrējiens (5 x 10 m)	sek	21,4	21,3-20,6	20,5-19,5	19,4-18,7	18,6
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana	skaits	20	24	28	34	39
		Izturības skrējiens (3000 m)	min	16:00	15:20	14:00	13:00	12:20
		Tāllēkšana no vietas	cm	170	180	200	220	235
		Bumbiņas vadīšana ar nūju	sek	24,00-22,01	22,00-20,01	20,00-18,01	18,00-16,01	16,00
SMP1	15-18	“Atspoles” skrējiens (5 x 10 m)	sek	21,3	21,2-20,3	20,2-19,2	19,1-18,2	18,1
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana	skaits	22	26	30	36	42
		Izturības skrējiens (3000 m)	min	15:50	15:10	13:50	12:50	12:10
		Tāllēkšana no vietas	cm	185	190	210	230	250
		Bumbiņas vadīšana ar nūju	sek	23,00-21,01	21,00-19,01	19,00-17,01	17,00-15,01	15,00
SMP2	16-19	“Atspoles” skrējiens (5 x 10 m)	sek	20,7	20,6-19,8	19,7-18,9	18,8-18,2	18,1
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana	skaits	23	27	32	37	43
		Izturības skrējiens (3000 m)	min	15:40	15:00	13:40	12:40	12:00
		Tāllēkšana no vietas	cm	190	195	215	235	255
		Bumbiņas vadīšana ar nūju	sek	22,00-20,01	20,00-18,01	18,00-16,01	16,00-14,01	14,00

SMP3	17-20	“Atspoles” skrējiens (5 x 10 m)	sek	20,5	20,4-19,5	19,4-18,7	18,6-18,0	17,9
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana	skaits	24	28	32	38	45
		Izturības skrējiens (3000 m)	min	15:35	14:55	13:35	12:30	11:50
		Tāllēkšana no vietas	cm	200	210	220	240	260
		Bumbiņas vadīšana ar nūju	sek	21,00-19,01	19,00-17,01	17,00-15,01	15,00-13,01	13,00
ASM	18-25	“Atspoles” skrējiens (5 x 10 m)	sek	20,2	20,1-19,3	19,2-18,2	18,1-17,5	17,4
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana	skaits	26	30	36	42	50
		Izturības skrējiens (3000 m)	min	15:20	14:40	13:20	12:20	11:40
		Tāllēkšana no vietas	cm	210	230	245	260	270
		Bumbiņas vadīšana ar nūju	sek	20,00-18,01	18,00-16,01	16,00-14,01	14,00-12,01	12,00

Apstiprināts

Latvijas Florbola savienības Valdes sēdē
2017.gada 16.oktobrī

Pielikums Nr.3

Florbola bumbiņas vadīšana ar nūju

Spēlētājs nostājas pie starta līnijas; pēc starta signāla spēlētājs, vadot bumbiņu, skrien starp konusiem; pārmet bumbiņu pāri 30 cm augstai barjerai; veic pilnu apgriezieni uz labo pusi apkārt konusam; turpina skriet starp 7.-11. konusu; pārmet bumbiņu pāri otrai 30 cm augstai barjerai; veic pilnu apgriezieni uz kreiso pusi apkārt konusam un kopā ar bumbiņu šķērso finiša līniju. Kļūdas gadījumā spēlētājs atgriežas pie nepārvarētā šķēršļa. Ja kāds no elementiem tiek sajaukts vai izlaists, rezultāts netiek ieskaitīts.



- ◆ Konusu skaits - 12
- ◆ Barjeru skaits - 2

- 1) attālums no starta līnijas līdz pirmajam konusam - 1 m;
- 2) attālums no konusa līdz konusam - 1 m;
- 3) attālums starp konusu un barjeru - 1 m;
- 4) attālums no pēdējā konusa līdz finiša līnijai - 1 m.