



Sēlijas Sporta skolas profesionālās ievirzes programmu uzņemšanas kontrolnormatīvi SSG (sākuma sagatavošanas grupām)

Futbols

| <i>Testa vingrinājums</i> | <i>Vērtējums</i> | <i>Piezīmes</i> |
|--|--|--|
| 10m skrējiens | Ar laika kontroli | Tiek fiksēts laiks no punkta A līdz punktam B (atzīmēts ar konusiem) |
| Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. (3 mēģinājumi). | Bez laika kontroles. Vingrinājums tiek ieskaitīts, ja tiek apvesti visi konusi un izdarīts sitiens vārtos. | Kopējā distance-12m, no starta līnijas līdz 1.konusam ir 2m; 4 konusi, attālums starp konusiem 2m; attālums līdz vārtiem no pēdējā konusa ir 6m. |

Viegatlētika

| <i>Testa vingrinājums</i> | <i>Vērtējums</i> | <i>Piezīmes</i> |
|---------------------------|--|--|
| 30m skrējiens | Ar laika kontroli. | Tiek fiksēts laiks no punkta A līdz punktam B (atzīmēts ar konusiem) |
| Tāllēkšana no vietas | Jāizpilda 3 lēcieni. Tiek fiksēts rezultāts tālākajam mēģinājumam. | Lēciens jāizpilda no līnijas, no paralēlās stājas. |

Volejbols

| <i>Testa vingrinājums</i> | <i>Vērtējums</i> | <i>Piezīmes</i> |
|---------------------------|--|--|
| 30m skrējiens | Skrējiens ar laika kontroli. | Tiek fiksēts laiks no punkta A līdz punktam B (atzīmēts ar konusiem) |
| Tāllēkšana no vietas | Jāizpilda 3 lēcieni. Tiek fiksēts rezultāts tālākajam mēģinājumam. | Lēciens jāizpilda no līnijas, no paralēlās stājas. |