

FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS
KONTROLES NORMATĪVI ZĒNIEM (JAUNIEŠIEM) UN MEITENĒM (JAUNIETĒM)
APMĀCĪBAS GADS, AUDZĒKŅA VECUMS, NORMATĪVA REZULTĀTS

Normatīva nosaukums	MT-1 6-9	MT-2 7-10	MT-3 9-12	MT-4 10-13	MT-5 11-14	MT-6 12-15	MT-7 13-16	SMP-1 14-17	SMP-2 15-18	SMP-3 16-19	ASm 17-25
30 m skrējiens sek zēniem	7.5	7,0	6.5	6.4	6.3	6,2	6.1	5.9	5.8	5.0	4.5
30 m skrējiens sek meitenēm	7.8	7,2	7.0	6.5	6.4	6,3	6.2	6.0	5,8	5,7	5.5
Ātruma tests (6 bumbiņas) sek. zēniem	40	38	36	34	32	30	28	26	26	26	25
Ātruma tests (6 bumbiņas) sek. meitenēm	42	42	40	38	36	34	33	32	31	30	29
Tāllēkšana no vietas (cm) zēniem	130	150	160	165	180	200	220	230	240	250	260
Tāllēkšana no vietas (cm) meitenēm	130	140	150	160	170	175	180	185	190	195	210
Palcieni ar lecamauklu min zēniem	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	150
Palcieni ar lecamauklu min meitenēm	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	150
Dubultie palcieņi ar lecamauklu ½ min zēniem	Apgūt	Apgūt	10	10	20	20	25	25	30	30	35
Dubultie palcieņi ar lecamauklu ½ min meitenēm	Apgūt	Apgūt	10	10	15	15	20	25	25	25	30
Palēciens no vietas augstumā (cm) zēniem	24	26	28	30	40	40	40	50	50	50	60
Palēciens no vietas augstumā (cm) meitenēm	20	22	24	26	28	29	30	31	32	33	35
Sacensību skaits zēniem	-	2	3	4	5	6	7	8	9	9	10
Sacensību skaits meitenēm	-	2	3	4	5	6	7	8	9	9	10
Sacensību tiesāšana zēniem	-	2	3	4	5	6	7	8	8	8	8
Sacensību tiesāšana meitenēm	-	2	3	4	5	6	7	8	8	8	8

TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS
KONTROLES NORMATĪVI ZĒNIEM (JAUNIEŠIEM) UN MEITENĒM (JAUNIETĒM)
 (precīzi izpildāmo tehnisko paņēmienu skaits)

Normatīva nosaukums	MT-1 6-9	MT-2 7-10	MT-3 9-12	MT-4 10-13	MT-5 11-14	MT-6 12-15	MT-7 13-16	SMP-1 14-17	SMP-2 15-18	SMP-3 16-19	ASm 17-25
Augstā serve	3	4	5	5	8	9	9	-	-	-	-
Tuvā (īsā) serve	3	4	5	7	8	9	9	-	-	-	-
Īsinātais sitiens	3	4	5	8	8	9	9				
Augstais tālais sitiens	3	4	5	7	8	9	9	-	-	-	-
Gremde (smešs)	-	-	-	5	7	8	9	-	-	-	-
Tuvās serves uzņemšana	-	-	-	-	-	-	-	6	7	8	9
Gremdes uzņemšana ar atbildi uz laukuma	-	-	-	-	-	-	-	6	7	8	9
Gremdes uzņemšana ar atbildi uz laukuma	-	-	-	-	-	-	-	6	7	8	9

TAKTISKĀS SAGATAVOTĪBAS
KONTROLES NORMATĪVI ZĒNIEM (JAUNIEŠIEM) UN MEITENĒM (JAUNIETĒM)
 (precīzi izpildāmo tehnisko paņēmienu skaits)

Normatīva nosaukums	MT-1 6-9	MT-2 7-10	MT-3 9-12	MT-4 10-13	MT-5 11-14	MT-6 12-15	MT-7 13-16	SMP-1 14-17	SMP-2 15-18	SMP-3 16-19	ASm 17-25
Sitieni no labā aizmugurējā stūra pēc pretinieka	-	-	-	-	-	-	5	6	7	8	9
Sitieni no kreisā aizmugurējā stūra pēc pretinieka	-	-	-	-	-	-	5	6	7	8	9
Sitieni no labā priekšējā stūra pēc pretinieka	-	-	-	-	-	-	5	6	7	8	9
Sitieni no kreisā priekšējā stūra pēc pretinieka	-	-	-	-	-	-	5	6	7	8	9
Sitieni no labā aizmugurējā stūra pēc skaņas	-	-	-	-	-	-	4	5	6	7	8
Sitieni no kreisā aizmugurējā stūra pēc skaņas	-	-	-	-	-	-	4	5	6	7	8
Sitieni no labā priekšējā stūra pēc skaņas signāla,	-	-	-	-	-	-	4	6	7	8	9
Sitieni no kreisā priekšējā stūra pēc skaņas signāla,	-	-	-	-	-	-	4	6	7	8	9

Tehniskās sagatavotības kontroles normatīvu izpildes kārtība

1. **Augstā serve** – laukuma aizmugurējos stūros tiek izzīmēti divi 50 x 50 cm lieli kvadrāti. Audzēknis izpilda 5 serves no labās un 5 serves no kreisās laukuma puses. Saskaita trāpījuma skaitu mērķī, vienlaicīgi izvērtējot pareizas serves tehnisko izpildījumu (atbilstoši badmintona noteikumiem).
2. **Tuvā serve** – laukuma priekšējā daļā aiz zonas līnijas pie laukuma vidus līnijas tiek izzīmēti divi 20 x 25 cm lieli kvadrāti. Audzēknis izpilda 5 serves no labās un 5 serves no kreisās laukuma puses. Saskaita trāpījuma skaitu mērķī, vienlaicīgi izvērtējot pareizas serves tehnisko izpildījumu (atbilstoši badmintona noteikumiem).
3. **Īsinātais sitiens** – uz laukuma pretinieka pusē paralēli laukuma sāna līnijai 0.5 m platumā tiek iezīmēta līnija. Šī testa izpildei tiek pieaicināts otrs augstsāka līmeņa spēlētājs, kurš uz katru laukuma pusi servē 5 augstās serves (kopā 10), pārbaudāmais audzēknis veic īsināto sitienu – volānam jāpiezemējas iezīmētajā zonā starp laukuma sānu līniju un novilkto līniju.
 - Sākotnējo mācību treniņu grupas audzēkņiem (MT-1 līdz MT-3) - pārbaudāmais audzēknis pirms sitiena atrodas laukuma aizmugurējā stūrī, uz kuriem tiek servēta serve.
 - Pārējām grupām – pārbaudāmais audzēknis atrodas laukuma centrā.
4. **Augstais tālais sitiens** – šī testa izpildei tiek pieaicināts otrs augstsāka līmeņa spēlētājs, kurš uz katru laukuma pusi servē 5 augstās serves (kopā 10), pārbaudāmais audzēknis veic augsto tālo sitienu – volānam jāpiezemējas laukuma aizmugurējā zonā, lidojot pa augstu trajektoriju.
 - Sākotnējo mācību treniņu grupas audzēkņiem (MT-1 līdz MT-3) - pārbaudāmais audzēknis pirms sitiena atrodas laukuma aizmugurējā stūrī, uz kuriem tiek servēta serve.
 - Pārējām grupām – pārbaudāmais audzēknis atrodas laukuma centrā.
5. **Gremde (smešs)** – gremdes testa izpilde notiek analogiski, kā īsinātā sitiena tests. Tetsta ieskaitē pievērš uzmanību volāna lidošanas ārtumam (galvenai atšķirībai starp gremdi un īsināto sitienu).
6. **Tuvās serves uzņemšana** - šī testa izpildei tiek pieaicināts otrs augstsāka līmeņa spēlētājs, kurš uz katru laukuma pusi servē 5 tuvās serves (kopā 10), pārbaudāmais audzēknis uzņem servi, atbildot katrā pusē – 2 uz priekšējo tuvāko laukuma stūri (uz ārmalu), 2 pa līniju uz sānu „kabatām”, 1 pa diagonāli uz aizmugurējo laukuma stūri.
7. **Gremdes uzņemšana ar atbildi uz laukuma aizmugurējo zonu** – šī testa izpildei tiek pieaicināts otrs spēlētājs. Pirms gremdes uzņemšanas audzēknis atrodas laukuma vidējā zonā. Tiek izpildītas 5 gremdes uz laukuma labo pusi pa līniju un 5 gremdes uz laukuma kreiso pusi pa līniju. Atbildes volānam pēc gremdes jāpiezemējas laukuma aizmugurējā daļā.
8. **Gremdes uzņemšana ar atbildi uz laukuma priekšējo zonu** – šī testa izpildei tiek pieaicināts otrs spēlētājs. Pirms gremdes uzņemšanas audzēknis atrodas laukuma vidējā zonā. Gremde tiek uzņemta 3 reizes pa diagonāli uz katru pusi un 2 reizes pa līniju uz katru pusi, atbildes bumbiņai jāpiezemējas laukuma priekšējā daļā (kopā 10 bumbiņas).

Taktiskās sagatavotības kontroles normatīvu izpildes kārtība

1. **Sitieni no labā aizmugurējā stūra pēc pretinieka norādījuma** – šī testa izpildei tiek pieaicināts otrs spēlētājs. Izglītojamais atrodas pretējās puses laukuma centrā (serves atņēšanas pozīcijā). Otrs spēlētājs veic augsto tālo servi uz laukuma aizmugurējo labo stūri. Pēc serves otrs spēlētājs veic asu kustību virzienā uz vienu no četriem laukuma stūriem, testējamais izglītojamais no laukuma centra veic kustību un atsit volānu pretēji pretinieka kustības virzienam.
2. **Sitieni no kreisā aizmugurējā stūra pēc pretinieka norādījuma** – tests tiek izpildīts, kā iepriekšējā aprakstā, bet serve tiek veikta uz laukuma kreiso aizmugurējo stūri.
3. **Sitieni no labā priekšējā stūra pēc pretinieka norādījuma** – pārbaudāmais izglītojamais nostājas laukumā serves atņēšanas pozīcijā, pretinieks servē uz labo priekšējo stūri. Pārējais uzdevums saskaņā ar iepriekšējo testu.
4. **Sitieni no kreisā priekšējā stūra pēc pretinieka norādījuma** – tests tiek izpildīts analogiski 3. punktam, bet no kreisā priekšēja stūra.
5. **Sitieni no labā aizmugurējā stūra pēc skaņas signāla, trāpot mērķī** - treneris vai otrs spēlētājs servē volānus uz labo aizmugurējo stūri (10 gab.) augstā trajektorijā. Servējot volānus pretinieks skaļā balsī nosauc mērķi, kurā jāiesit volāns. Mērķus izvieto laukuma divos aizmugurējos stūros un divos priekšējos stūros. Izpildot uzdevumu pēc katra sitiena ir jāatgriežas laukuma centrā. Saskaita precīzos trāpījumus.

6., 7., 8., uzdevums tiek izpildīts analogiski kā 5.uzdevums