****

**LATVIJAS HOKEJA FEDERĀCIJAS  
 bērnu un jauniešu čempionāta komandu**

**Vispusīgās fiziskās sagatavotības sacensības**

**Vingrinājumu izpildes tehnika**

1. **Vingrinājums „Lēciens tālumā no vietas”**

1.1. Vingrinājumu „Lēciens tālumā no vietas” izpilda tāllēkšanas bedrē.

        1.2. Pirms vingrinājuma sportistu iepazīstina ar tā izpildes noteikumiem, lai samazinātu emocionālo faktoru ietekmi uz rezultātu un ļauj viņam veikt vienu izmēģinājumu, lai iepazītos ar vingrinājumu un pārliecinātos, ka instrukcija saprasta.

              1.3.Sagatavošanās vingrinājuma izpildei: sportists nostājas uz tāllēkšanas bedres malas tā, lai abu pēdu pirkstgali būtu nedaudz pāri bedres malai (nodrošinot labu un drošu atspērienu), kājas plecu platumā, ievēzējas ar rokām un lec atsperoties no vietas ar abām kājām reizē tik tālu, cik iespējams. Piezemēšanās notiek ar abām kājām reizē smiltīs. No bedres jāiziet sānis vai uz priekšu. Mēģinājums neskaitās, ja sportists no bedres iziet, atkāpjoties atpakaļ virzienā uz atspēriena vietu.

              1.4. Attālumu nolasa pilnos centimetros no bedres apmales līnijas priekšējās malas līdz punktam, kur sportista jebkura ķermeņa daļa (mugura, rokas, galva, u.c.) atrodas vistuvāk atspēriena līnijai.

              1.5. **Vingrinājumu izpilda divas reizes**. Labāko rezultātu – attālumu (centimetros) – ieraksta rezultātu veidlapā.

1. **Vingrinājums „Trīssoļlēkšana tālumā no vietas”**

2.1. Pirms vingrinājuma sportistu iepazīstina ar tā izpildes noteikumiem, lai samazinātu emocionālo faktoru ietekmi uz rezultātu un ļauj viņam veikt vienu izmēģinājumu, lai iepazītos ar vingrinājumu un pārliecinātos, ka instrukcija saprasta.

2.2. Sagatavošanās vingrinājuma izpildei: sportists nostājas pie atspēriena līnijas, kājas plecu platumā, ievēzējas ar rokām un lec atsperoties no vietas ar abām kājām reizē, turpinot pārmaiņus atspērienus ar vienu un otru kāju. Piezemējās smiltīs ar abām kājām reizē tik tālu, cik iespējams. No bedres jāiziet sānis vai uz priekšu. Mēģinājums neskaitās, ja sportists no bedres iziet, atkāpjoties atpakaļ virzienā uz atspēriena vietu.

           2.3. Attālumu nolasa pilnos centimetros no atspēriena līnijas līdz punktam, kur sportista jebkura ķermeņa daļa atrodas vistuvāk atspēriena līnijai.

2.4. **Vingrinājumu izpilda divas reizes**. Labāko rezultātu – attālumu (centimetros) – ieraksta rezultātu veidlapā.

**3.**     **Vingrinājums „Kāriens saliektās rokās**”

             3.1. Pirms vingrinājuma sportistu iepazīstina ar tā izpildes noteikumiem, lai samazinātu emocionālo faktoru ietekmi uz rezultātu.

             3.2. Sagatavošanās vingrinājuma izpildei: sportists nostājas zem stieņa, palēcienā satver stieni virs tvērienā plecu platumā, pievelkas pie stieņa tā, lai zods atrastos virs stieņa visu vingrinājuma izpildes laiku. **Zodu nedrīkst atbalstīt pret stieni**. Šādā pozīcijā noturas pēc iespējas ilgāk.

             3.3. Tiesnesis ieslēdz hronometru, kad sportista ieņēmis sākuma stāvokli un zods atrodas virs stieņa.

  3.4. Vingrinājumu pārtrauc un fiksē laiku, kad hokejists nevar noturēties noteiktajā pozīcijā (zods noslīd zem stieņa vai atbalstās pret to). Rezultātu – laiku sekundēs ieraksta rezultātu veidlapā.

             3.5. **Vingrinājumu izpilda vienu reizi**.

**4**.     **Vingrinājums „Pievilkšanās pie stieņa kārienā**”

             4.1. Pirms vingrinājumu sportistu iepazīstina ar tā izpildes noteikumiem, lai samazinātu emocionālo faktoru ietekmi uz rezultātu un ļauj viņam veikt vienu izmēģinājumu, lai iepazītos ar vingrinājumu un pārliecinātos, ka instrukcija saprasta.

4.2. Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas zem stieņa, palēcienā satver stieni virstvērienā plecu platumā. Sportists pievelkas pie stieņa tā, lai katrā pievilkšanās reizē zods būtu virs stieņa, pēc kā sportists atgriežas sākuma stāvoklī - kārienā iztaisnotās rokās.

             4.3.Tiesnesis skaita tikai tās pievilkšanās reizes pie stieņa, kad hokejista zods, pievelkoties atrodas virs stieņa un rokas atgriežoties sākuma stāvoklī ir iztaisnotas.

  4.4. Vingrinājumu pārtrauc un fiksē pievilkšanās sekmīgu reižu skaitu, kad sportists pievelkoties vairs nepaceļ zodu virs stieņa. Rezultātu – pievilkšanās sekmīgo reižu skaitu ieraksta rezultātu veidlapā.

              4.5. **Vingrinājumu izpilda vienu reizi**.

**5. Vingrinājums „Atspoles skrējiens” 4 x 10 m**

5.1. Pirms vingrinājuma sportistus iepazīstina ar tā izpildes noteikumiem, lai samazinātu emocionālo faktoru ietekmi uz rezultātu un ļauj viņam veikt vienu izmēģinājumu, lai iepazītos ar vingrinājumu un pārliecinātos, ka instrukcija saprasta.

              5.2. Sagatavošanās vingrinājuma izpildei: sportists nostājas aiz starta līnijas, vienu kāju novietojot tieši pie starta līnijas. Pēc signāla maksimāli ātri skrien līdz otrai līnijai, kas atrodas 10 m attālumā, un ar vienu kāju šķērsojot to. Apgriežas un skrien atpakaļ, šķērsojot ar vienu kāju starta līniju.

5.3. Tiesnesis seko, lai sportists šķērsotu līnijas ar vienu kāju un skaļi ziņo veikto reižu skaitu. Šādi jāšķērso abas līnijas kopā 4 reizes. Hronometru aptur, kad pēdējo 10m nogriezni sportists finiša līnija šķērso ar vienu kāju. Par katru reizi, kad sportists nešķērsu līniju ar vienu kāju, tiesnesis fiksētajam laikam pieskaita 2 sekundes soda laiku.

              5.4. Rezultātu – atspoles skrējiena laiku pilnās sekundēs un sekunžu desmitdaļās, ieraksta rezultātu veidlapā;

              5.5. **Vingrinājumu izpilda vienu reizi.**

**6. Vingrinājums „Atspoles skrējiens” 6 x 10 m**

6.1. Pirms vingrinājuma sportistus iepazīstina ar tā izpildes noteikumiem, lai samazinātu emocionālo faktoru ietekmi uz rezultātu un ļauj viņam veikt vienu izmēģinājumu, lai iepazītos ar vingrinājumu un pārliecinātos, ka instrukcija saprasta.

              6.2. Sagatavošanās vingrinājuma izpildei: sportists nostājas aiz starta līnijas, vienu kāju novietojot tieši pie starta līnijas. Pēc signāla maksimāli ātri skrien līdz otrai līnijai, kas atrodas 10 m attālumā, un ar vienu kāju šķērsojot to. Apgriežas un skrien atpakaļ, šķērsojot ar vienu kāju starta līniju.

6.3. Tiesnesis seko, lai sportists šķērsotu līnijas ar vienu kāju un skaļi ziņo veikto reižu skaitu. Šādi jāšķērso abas līnijas kopā 6 reizes. Hronometru aptur, kad pēdējo 10m nogriezni sportists finiša līnija šķērso ar vienu kāju. Par katru reizi, kad sportists nešķērsu līniju ar vienu kāju, tiesnesis fiksētajam laikam pieskaita 2 sekundes soda laiku.

              6.4. Rezultātu – atspoles skrējiena laiku pilnās sekundēs un sekunžu desmitdaļās, ieraksta rezultātu veidlapā;

              6.5. **Vingrinājumu izpilda vienu reizi.**

**7. Vingrinājums „Atspoles skrējiens” 6 x15 m**

7.1. Pirms vingrinājuma sportistus iepazīstina ar tā izpildes noteikumiem, lai samazinātu emocionālo faktoru ietekmi uz rezultātu un ļauj viņam veikt vienu izmēģinājumu, lai iepazītos ar vingrinājumu un pārliecinātos, ka instrukcija saprasta.

              7.2. Sagatavošanās vingrinājuma izpildei: sportists nostājas aiz starta līnijas, vienu kāju novietojot tieši pie starta līnijas. Pēc signāla maksimāli ātri skrien līdz otrai līnijai, kas atrodas 10 m attālumā, un ar vienu kāju šķērsojot to. Apgriežas un skrien atpakaļ, šķērsojot ar vienu kāju starta līniju.

7.3. Tiesnesis seko, lai sportists šķērsotu līnijas ar vienu kāju un skaļi ziņo veikto reižu skaitu. Šādi jāšķērso abas līnijas kopā 6 reizes. Hronometru aptur, kad pēdējo 10m nogriezni sportists finiša līnija šķērso ar vienu kāju. Par katru reizi, kad sportists nešķērsu līniju ar vienu kāju, tiesnesis fiksētajam laikam pieskaita 2 sekundes soda laiku.

              7.4. Rezultātu – atspoles skrējiena laiku pilnās sekundēs un sekunžu desmitdaļās, ieraksta rezultātu veidlapā;

              7.5. **Vingrinājumu izpilda vienu reizi.**

**8. Vingrinājumu “Pildbumbas mešana ar abām rokām no apakšas uz priekšu” (2, 3, 4 kg)**

8.1. Pirms vingrinājuma sportistu iepazīstina ar tā izpildes noteikumiem, lai samazinātu emocionālo faktoru ietekmi uz rezultātu un ļauj viņam veikt vienu izmēģinājuma metienu, lai iepazītos ar vingrinājumu un pārliecinātos, ka instrukcija saprasta.

8.2. Sagatavošanās vingrinājuma izpildei: sportists nostājas ar abām kājām pie atspēriena līnijas, kājas plecu platumā. Pildbumbu tur abās rokās, paceltu virs galvas. Vingrinājuma izpilde sākas ar roku un bumbas vēzienu lejā, kāju saliekšanu puspietupienā, līdz pildbumba nonāk starp ceļiem. Seko kustība ar abu kāju strauju iztaisnošanos (atspēriens) un sekojošu roku vēzienu uz priekšu un augšu, izmetot pildbumbu pēc iespējas tālāk no izmetiena līnijas. Pēc pildbumbas izmetiena sportists pārkāpj izmetiena līniju.

8.3.Attālumu nolasa pilnos metros un centimetros no izmetienas līnijas līdz punktam, kur piezemējusies pildbumba.

8.4. **Vingrinājumu izpilda divas reizes**.

**9.** **Vingrinājumu “Skrējiens 500 m, 1000 m, 2000 m distancē”**

8.1. Pirms testa sportistus iepazīstina ar vingrinājuma izpildes noteikumiem.

              8.2. Sagatavošanās vingrinājuma izpildei: sportisti nostājas pie starta līnijas, vienu kāju novietojot tieši pie līnijas (augstais starts). Pēc skaņas signāla sportists sāk skriet. Laiku aptur, kad sportists šķērso finiša līniju.

              8.3. Rezultātu – skrējiena laiku fiksē minūtēs un sekunžu desmitdaļās, ieraksta rezultātu veidlapā.

              8.5. V**ingrinājumu veic vienu reizi.**