APSTIRINU

VALMIERAS SPORTA SKOLAS DIREKTORE

LĪGA DZENE _____

VALMIERAS SPORTA SKOLAS SĀKUMA SAGATAVOŠANAS GRUPAS

IESTĀJPĀRBAUDĪJUMI

1. Vispārīga informācija

Izglītojamo uzņemšanas iestājpārbaudījumi Valmieras Sporta skolā tiek izstrādāti pamatojoties uz Ministru kabineta noteikumu Nr.885 "Kārtība, kādā valsts finansē profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas" 1. pielikuma. Iestājpārbaudījumu mērķis ir noteikt jaunuzņemto audzēkņu fizisko sagatavotību:

- Iestājpārbaudījumi nav noteicošais kritērijs uzņemšanai Valmieras Sporta skolā;
- Iestājpārbaudījumu mērķis ir noskaidrot audzēkņu fizisko sagatavotību.
- Sasniegtais rezultāts tiek vērtēts ar "ieskaitīts" vai "neieskaitīts";
- Par sekmīgi nokārtotu iestājpārbaudījumu var uzskatīt tādu, kur vismaz 3 testos/ disciplīnās iegūts vērtējums "ieskaitīts".

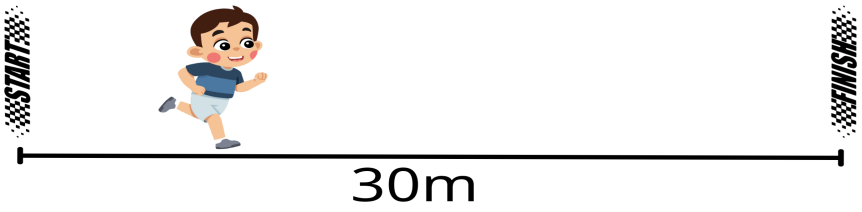
2. Laiks, vieta, norise

- Iestājpārbaudījumi norisinās visām sākuma sagatavošanas grupām vienlaicīgi;
- iestājpārbaudījumi notiek attiecīgā mācību gada septembrī;
- Jāņa Daliņa stadiona manēža;
- Pasākuma/sacensību plāns:
  - 16:00 tikšanās, reģistrācija, numuru izdalīšana;
  - 16:30 atklāšanas ceremonija, svētku gājiens;
  - 17:00 sacensību norise;
  - 19:00 dalībniekus apbalvo ar diplomu par uzņemšanu Sporta skolā un piemiņas balvu.

3. Testu veidi un to izpilde

3.1. 30m skrējiens.

Audzēknis skrien 30m sprinta distanci, uzsākot skrējienu pēc starta signāla. Laiks tiek ņemts no starta signāla padošanas brīža līdz audzēknis šķērso finiša līniju.



3.2. Vortex mešana

Audzēknis met Vortex tālumā no vietas, bez ieskrējiena. Metienu izpildot trīs reizes, tiek mērīts un fiksēts tikai tālākais metiens.



3.3. Bumbiņu mešana mērķī

Audzēknis met bumbiņas mērķī no vietas, bez ieskrējiena. Dotas 6 bumbiņas, cik trāpīgi metieni mērķī, tik punkti.





3.4. Lēkšana tālumā no vietas

Audzēknis lec trīs lēcienus no vietas, bez ieskriešanās. Lec trīs reizes, tiek mērīts un fiksēts tālākais rezultāts.



3.5. 200m skrējiens

Audzēknis skrien 200m, skrējienu uzsākot pēc starta signāla. Laiks tiek ņemts no starta padošanas brīža līdz audzēknis šķērso finiša līniju.

4. Iestājpārbaudījumu rezultatīvie rādītāji

30m skrējiens, vēlamais rezultāts		
Ieskaitīts <	5s - 7s	< Neieskaitīts
Vortex mešana		
Neieskaitīts <	7 - 15m	< Ieskaitīts
Bumbiņu mešana mērķī (max 6 punkti)		
Neieskaitīts <	3 - 6	Ieskaitīts
Lēkšana tālumā no vietas		
Neieskaitīts <	1,3 - 1,60m	< Ieskaitīts
200m skrējiens		
Ieskaitīts <	0:40,0 - 1:00,0	< Neieskaitīts

Valmieras Sporta skola patur tiesības mainīt vai papildināt testus un pasākuma norises kārtību.

2025./2026. mācību gada iestājpārbaudījumu rezultāti

Florbols (treneris Jānis Jansons)

Numurs	30m skrējiens	Vortex mešana	Bumbiņu mešana mērķī	Tālums	200m skrējiens	
250	2 7,4	5,90	4	1,20m	54,13	5
251	2 6,7	9,90	2	1,37m	52,86	5
252	1 6,3	10	5	1,64m	42,55	3
253	3 6,5	18	4	1,44m	44,08	4
254	1 5,8	18	5	1,65m	41,13	1
255	1 5,8	11,5	4	1,68m	41,38	2
256	4 6,9	14,90	4	1,45m	50,53	1
257	1 6,8	6,50	3	1,04m	51,81	2
258	3 7,1	7	0	1,26m	52,96	3
259	3 7,6	5	4	1,20m	53,21	4
260	4 7,4	5,90	2	1,20m	56,07	6

Hokejs (treneris Miks Lipsbergs)

Numurs	30m skrējiens	Vortex mešana	Bumbiņu mešana mērķī	Tālums	200m skrējiens	
400 2	7,4	7.00	4	1,40m	52,5	1
401 4	8,7	5.10	1	0,75m	1:09,4	5
402 1	7,1	7.00	2	1,03	52,7	3
403 3	8,3	7.10	2	1,25	57,9	3
404 2	8,6	6.07	4	0,93	59.5	4
~~405~~ 3	9,9	5.70	5	1,33		
406 1	8,1	~~10.40~~ 5.00	1	0,80m	1:20.0	6
407 ~~2~~	~~5.00~~	—	—	~~1,26~~	—	
408 1	7,0	10.10	2	1,25m	55,1	2
409 3	7,3	7.00	2	1,40m	59.5	4
410 4	7,2	10.15	4	1,32	1:05,6	5
411 1	6,3	5.02	2	1,09	45,2	1
12	2 6,6	5.00	4	1,26		
407	7,3	5.00	2	1.26	50,1	2
					—	—

Futbols (treneris Ulvis Bērziņš)

Numurs		30m skrējiens	Vortex mešana	Bumbiņu mešana mērķī	Tālums	200m skrējiens	
300	4	7,0	8	4	1.41 m	51,6	5
301	1	5,8	7,5	2	1.46m	43,1	3
302	3	5,9	7,	4	1,44m	50,0	
303	2	6,7	8	3	1.26m	49,8	3
304	3	6,7	11	5	1.57m	57,1	7
305	1	6,2	10	3	1,29m	48,5	6
306	2	6,1	14	3	1,53m	45,3	1
307	4	6.4	9 5	5	1,31m	43,8	3
308	2	5,8	18	2	1.49m	46,2	5
309	1	6.0	8,20	3	1,35m	50,0	4
310	4	6,4	6,05	2	1,38m	1:00,1	8
311	1	5,9	7	2	1.42m	42,6	1
312	3	6,3	8	2	1,47m	52,3	7
313	1	5,7	12	4	1.57 m	39,3	1
314	2	6,2	8,40	4	1,65m	41,1	2
315	1	5,9	7	3	1,67m	45,3	4
316	4	13,3	9	1	1.64m	43,7	4
317	2	6,4	8,5	2	1,16m	55,8	6
318	2	6,2	8		1.37m	43,5	2
319	5	7,1	19	4	1,44m	1:00.0	
320					1,33m	48,2	6
321							
322	3	6,4	8	6	1.26m	45,8	2
323	3	6,9	11	4		50,6	7
324	3	7,1	7	3	0.9 m	58,5	8
325	4	7,2	6	2	1,05m	51,2	4
326	4	6,7	9,5	3	1,30m	47,9	5

Orientēšanās (treneris Andris Robalds)

Numurs		30m skrējiens	Vortex mešana	Bumbiņu mešana mērķī	Tālums	200m skrējiens	
200	2	6,6	6	6	1,40 m	46.6	4
201	4	7,1	5,50	5	1,45 m	47,5	5
202	2	6,4	17	2	1,45 m	44,5	2
203	3	6,8	13	2	1,30 m	48.5	6
204	1	6,1	6	4	1,40 m	40,3	1
205	1	6,0	16	5	1,60 m	46,2	3
206	3	7,7	8	3	1,10 m	1:03,4	7

Peldēšana (trenere Inta Andrejānova)

Numuri	30m skrējiens	Vortex mešana	Bumbiņu mešana mērķī	Tālums	200m skrējiens
100			–		
101			–		
102	3 7,1	6.00	2	1,10 m	50,1 4
103			–		
104			–		
105	2 6,4	7.00	3	1,60 m	49,4 3
106	2 6,5	8.00	4	1,40 m	45,1
107			–		
108			–		
109	1 6,4	6.50	3	1,45 m	45,1 1
110	3 6,9	8.00	0	1,50 m	52,7 5
111	2 6,7	8.10	1	1,40 m	51,7 5
112			–		
113	1 6,3	7.00	2	1,65 m	43,8 2
114	4 7,9	5.00	2	1,20 m	53,7 6
115			–		
116	3 6,6	5.10	4	1,30 m	55,9 6

Peldēšana (treneris Gints Trēziņš)

Numurs	30m skrējiens	Vortex mešana	Bumbiņu mešana mērķī	Tālums	200m skrējiens
117	4 7,0	5,30	3	1,12m	48,5 2
118	2 6,3	5,50	1	1,58m	41,1 1
119	4 7,4	6	3	1,40 m	48,6
120					
121	1 6,1	7	1	1,37 m	44,0 1
122					
123					
124	1 5,3	18	4	1,86 m	35,9 1
125					
126	2 6,5	9	4	1,32m	48,1 2
127	3 6,7	6	5	1,08m	50,4 4
128	4 6,9	7,20	3	1,10m	49,4 3
129	1 6,2	5,40	3	1,36m	43,6 2
130	3 7,4	4,55	0	0,93m	53,8 6
131	3 6,2	8	2	1,33m	46,8 3
132	2 5,8	7	3	1,38m	48,7 3
133	4 6,6	9	2	1,29m	57,4 5
134					
135	1 6,0	9	3	1,47m	
136	4 7,5	8,00	4	1,37m	1:19,2 6

Vieglatlētika (treneris Arnis Žviriņš)

Numurs		30m skrējiens	Vortex mešana	Bumbiņu mešana mērķī	Tālums	200m skrējiens	
1	4	7,0	7	3	1.44m	~~46,1~~ 49,6	5
2	1	6,2	9,80	2	1,66m	46,1	2
3	2	6,5	5,40	3	1.24m	1:13,0	6
4	3	6,8	6	3	1,33m	49,9	4
5	4	7,2	9	3	1,40m	53,1	5
6	1	6,1	6,30	5	1,46m	44,2	1
7	3	6,8	7,10	1	1,33m	45,8	4
8	2	6,3	7,20	3	1,42m	48,4	5
9	1	6,0	5,50	4	1,38m	42,6	1
10	3	7,6	5,15	2	1,31m	1:04,4	7
11	2	7,1	8	3	1,10m	1:02,6	6
12		6,0	16	4	1,59m	44,1	3
13		6.0	5,50	2	1,52m	43,2	2

Vieglatlētika (trenere Ineta Zviedre)

		30m skrējiens	Vortex mešana	Bumbiņu mešana mērķī	Tālums	200m skrējiens	
14	2	6.8	7,5m	4	1,50 m	46,7	4
15	4	6.8	7 m	4	1,60 m	53,5	6
16	1	6.0	10	3	1,55 m	42,2	2
17	1	6.2	6	2	1,40 m	49,2	5
18	2	6.5	11,50	4	1,40 m	44,2	1
~~19~~				–			
20	3	6,7	6	3	1,25 m	45,7	3
21	4	8,1	~~7~~	4	1,25 m	48,3	4
~~22~~				–			
23	2	6,3	9	0	1,55 m	41,2	1
24	3	6,5	9,85	3	1,45 m	44,8	3
'93		6.8	5	1	1,15 m	1:06.1	5
47	1	6.5	5,20	2	1,20 m	45,6	2

BMX (treneris Kristers Taims)

Numurs		30m skrējiens	Vortex mešana	Bumbiņu mešana mērķī	Tālums	200m skrējiens	
500	3	6,6	5,20	2	1,33m	45,87	3
501	2	6,4	5,10	6	1,48m	42,63	1
502	4	6,7	~~2~~ 16	3	1,72m	46,84	4
503		–	~~9~~	–	–		
504		–	~~6,50~~	–	–		
505	1	6,1	12	5	1,31m	43,10	2
506		–	~~8~~	–	–		
507	1	6,3	10	4	1,13m	47,19	5
508	3	7,0	~~7~~ 7,20	2	1,28m	47,30	6
509	2	6,7	6,5	3	1,15m	47,41	7
510	4	7,3	7,20	2	1,10m		–

Vieglatlētika (treneris Reinis Krēgers)

Numurs	30m skrējiens	Vortex mešana	Bumbiņu mešana mērķī	Tālums	200m skrējiens
25	3 6,5	10	2	1,45 m	49,3 2
26	2 6,2	10,5	2	1,45 m	43,7 2
27	4 6,0	17	2	1,55 m	44,0 3
28	4 7,1	5,10	1	1,05 m	59,0 6
29	3 5,6	+5 15	4	1,70 m	40,2 2
30	1 [illegible]	7,20	1	1,55 m	48,8 6
31	3 5,9	+8 17	3	1,60 m	47,4 5
32	2 7,3	11	4	1,40 m	1:06,8 6
33	1 6,0	7,20 7,90	4	1,35 m	44,5 4
34	2 6,4	7,20	4	1,30 m	47,6 5
35	2 5,8	15	3	1,45 m	41,9 3
36	3 6,8	7	2	1,10 m	54,2 4
37	3 5,9	12	4	1,60 m	40,6 2
38	2 6,4	8	4	1,50 m	45,2 1
39	1 5,2	11,50	4	1,70 m	37,7 1
40	4 6,8	5	5	1,15 m	50,5 3
41	2 6,1	5,50	4	1,30 m	54,9 4
42	3 6,8	6,5	5	1,30 m	58,6 5
43	1 5,9	6	2	1,45 m	44,3 3
44	3 6,5	6	2	1,15 m	1:05,4 7
45	4 6,0	16	2	1,40 m	43,1 4
46	1 5,8	9	4	1,30 m	40,1 1
50	1 5,7	11,10	5	1,60 m	38,8 1
49	3 7,6	11	3	1,40 m	59,5 6
48	4 6,9	13	1	1,30 m	56,1 5