

Tehniskās sagatavotības kontroles vingrinājumi –
(tabulā Nr.3 norādītais rezultāts/ kritērijs atbilst pietiekamam audzēkņu tehniskās sagatavotības līmenim attiecīgajā vecumposmā)

Tabula Nr.3

<i>Treņu grupa</i>	<i>Zēni/ meitenes</i>				
	<i>Augšējā piespēle</i>	<i>Apakšējā piespēle</i>	<i>gremde</i>	<i>serve</i>	<i>bloks</i>
11 gadi	20 x virs galvas aplī/ pret sienu	20 x virs galvas aplī/ pret sienu			
12 gadi	20 x virs galvas aplī/ pret sienu	20 x virs galvas aplī/ pret sienu		Pāri tīklam pieļaujama kļūdu skaits no 10 x / 4	
13 gadi	30 x virs galvas aplī/ pret sienu	30 x virs galvas aplī/ pret sienu		Augšējā pāri tīklam pieļaujama kļūdu skaits no 10 x / 4	
14 gadi	30 x virs galvas aplī/ pret sienu	30 x virs galvas aplī/ pret sienu	gremde pāri tīklam pieļaujama kļūdu skaits no 10 x / 4	Augšējā pāri tīklam pieļaujama kļūdu skaits no 10 x / 3	10 atkārtoti lēcieni blokā
15 gadi	30 x virs galvas aplī/ pret sienu	30 x virs galvas aplī/ pret sienu	gremde pāri tīklam pieļaujama kļūdu skaits no 10 x / 4	Augšējā pāri tīklam pieļaujama kļūdu skaits no 10 x / 3	10 atkārtoti lēcieni blokā ar soli pa labi, pa kreisi
16 gadi	30 x virs galvas aplī/ pret sienu	30 x virs galvas aplī/ pret sienu	gremde pāri tīklam pieļaujama kļūdu skaits no 10 x / 4	Augšējā pāri tīklam pa zonām (5.,6.,1.) pieļaujama kļūdu skaits katrā z.no 6 x / 2	10 atkārtoti lēcieni blokā pārvietojoties ar krustoli
17 gadi	ar pārvietošanos pie tīkla uz precizitāti, pieļaujama kļūdu skaits no 20 x / 6	ar pārvietošanos no 6.z. uz precizitāti (3.z.), pieļaujama kļūdu skaits no 20 x / 6	gremde pāri tīklam (līnija/slīpais) pieļ.kļ.sk. no 10 x / 4	Augšējā lēciena serve pāri tīklam pa zonām (5.,6.,1.) pieļ.kļ. sk. katrā z.no 6 x / 2	dubultā bloka organizēšana ar pārvietošanos, pieļ. kļ.sk. no 8 x / 2
18 -19 gadi	ar pārvietošanos pie tīkla uz precizitāti, pieļaujama kļūdu skaits no 20 x / 4	ar pārvietošanos no 6.z. uz precizitāti (3.z.), pieļaujama kļūdu skaits no 20 x / 4	gremde pāri tīklam (līnija/slīpais) pieļ. kļ.sk.no 10 x / 3	Augšējā lēciena serve (planējošā+gremdserve) pāri tīklam pa zonām (5.,6.,1.) pieļ.kļ. skaits katrā z.no 6 x / 1	dubultā bloka organizēšana ar pārvietošanos, pieļaujama kļūdu skaits no 8 x / 2
20 -22 gadi	ar pārvietošanos pie tīkla uz precizitāti, pieļaujama kļūdu skaits no 20 x / 2	ar pārvietošanos no 6.z. uz precizitāti (3.z.), pieļaujama kļūdu skaits no 20 x / 2	gremde pāri tīklam (līnija/slīpais) pieļ.kļ. sk. no 10 x / 2	Augšējā lēciena serve pāri tīklam pa zonām (5.,6.,1.+ saīsinātā) pieļ.kļ.sk. katrā z.no 6 x / 1	dubultā un trīskāršā bloka organizēšana ar pārvietošanos, pieļaujama kļūdu skaits no 8 x / 1