JELGAVAS PILSĒTAS DOME
JELGAVAS LEDUS SPORTA SKOLA
Reģ. Nr. 2871902724
Rīgas ielā 11, Jelgavā, LV-3002
Tālr./fakss 63007222, e-pasts info@jlss.lv,
mājas lapa www.jlss.lv

APSTIPRINU
Jelgavas Ledus sporta skolas
direktors Andris Lukss

_____
2012.g 13. februārī
Z.v.

Profesionālās ievirzes izglītības programma
DAIĻSLIDOŠANĀ

I Ievads

Tiek uzskatīts, ka daiļslidošanas kā sporta veida dzimtene ir Holande. Tieši tur no 13.-14. gadsimtam parādījās pirmās sieviešu slidas. Jaunā tipa slidu parādīšanās stimulēja daiļslidošanas attīstību: bija jāprot uz ledus veidot sarežģītas figūras, slidotājam saglabājot skaistu pozu.
Obligātās daiļslidošanas figūras bija izveidotas Lielbritānijā, Edinburgā, jo tieši tur 1742. gadā izveidojās pirmie daiļslidošanas klubi.

1882. gadā Vīnē notika pirmās starptautiskās sacensības Eiropā. Mājinieki pārliecinoši uzvarēja.Pirmie daiļslidošanas noteikumi izveidoti Anglijā1772. gadā. 1838. gadā Sanktpēterburgā tika izdota pirmā mācību grāmata daiļslidotājiem. Tās autors bija Pauli — vingrošanas skolotājs.
20. gs. sākumā Ulrihs Salhovs, Aloizs Lucs, Verners Ritbergers un Aksels Paulsens izgudroja savus lēcienus, un daiļslidotāji pateicībā nosauca šos elementus viņu vārdos.

Sieviešu individuālā slidošana izveidojās vēlāk. Oficiāli tas notika 1906.gada janvārī Davosā (Šveice). Obligātie vingrinājumi vīriešiem un sievietēm bija vienādi, bet sieviešu izvēles vingrinājumi pievērsa uzmanību ar savu māksliniecisku, plastiku un muzikalitāti.
Oficiālie pasaules sieviešu čempionāti sākās no 1924.gada. No 1930. gada sieviešu un vīriešu pasaules čempionāti notiek vienā un tajā pašā laikā.
Pēc neilga laika parādījās arī pāru slidošana. Starptautiskās sacensības pāru slidošanā pirmo reizi notika 1908. gadā Sanktpēterburgā uzvarētāji bija vācu daiļslidotāji.
Trešais daiļslidošanas veids — sporta dejas uz ledus aizsākās ievērojami vēlāk Anglijā. Un tikai 1952. gadā Parīzē dejotāji pirmo reizi izcīnīja savas balvas, spēcīgākie izrādījās angļi. Lielāko popularitāti iekaroja sacensības sinhronā slidošanā, šis sporta veids plaši izplatīts Kanādā, ASV, Šveicē, Somijā, Anglijā, Francijā.

Daiļslidošanas popularitāte auga un jau 1908.gadā daiļslidotāju sacensības pirmo reizi bija iekļautas Londonas vasaras Olimpisko spēļu programmā. Vēlāk šis sporta veids bija pārstāvēts visās Ziemas olimpiskajās spēlēs. Sanktmoricas baltajā

olimpiādē 1948. gadā amerikāņu daiļslidotājs Diks Battons burtiski pārsteidza visus klātesošos. Tieši viņš daiļslidošanā izpildīja lēcienus ar vairākiem apgriezieniem un citus akrobātiskus elementus. Battons burtiski lidoja virs ledus – rezultātā zelta medaļa individuālajā slidošanā.

Jelgavā daiļslidošana strauji attīstījās, kad tika uzbūvēta ledus halle. Jelgavas Ledus sporta skola nodibinātā 2008. gada oktobrī un ar novembri skolā jau darbojas daiļslidotāji. Tagad Jelgavas Ledus sporta skolā darbojas gan iesācēji, gan sportisti, kuri ar labiem panākumiem piedalās Eiropas un Pasaules čempionātos daiļslidošanā.

II Programmas mērķis

Katru skolas audzēkni izglītības procesa rezultātā sagatavot iespējami optimālajam sportiskās meistarības un teorētisko zināšanu līmenim. Izveidot veselu, fiziski, garīgi un emocionāli attīstītu personību, kas motivēta aktīvam, kustīgam dzīvesveidam un apzinās sporta kā vērtības nozīmi.

III Programmas vispārīgie mērķi

Izglītības procesa rezultātā:

- veicināt audzēkņu harmonisku attīstību, sekmēt vispārcilvēcisko un nacionālo vērtību apzināšanos;
- rosināt patstāvīgu interesi par sportu, veidot izpratni par veselīgu dzīvesveidu, cilvēka anatomiju un fizioloģiju, personīgās higiēnas nozīmi;
- atturēt jauniešus no piesaistes nelabvēlīgiem paradumiem (dīkdienības, narkomānijas, smēķēšanas, alkohola lietošanas), nodrošināt brīvā laika lietderīgu izmantošanu;
- veicināt vispārējo un speciālo fizisko sagatavotību, intelektuālo attīstību;
- atlasīt un nodrošināt perspektīvu audzēkņu iesaistīšanu daiļslidošanas programmā, vienlaicīgi saglabājot mācību treniņu grupu sastāva noturīgumu;
- rosināt audzēkņos motivāciju spēju izkopšanai, lai sasniegtu augstus sportiskos rezultātus;
- ieaudzināt audzēkņos atbildības sajūtu par saviem darbiem, disciplīnu, draudzību, godīgumu, toleranci, izlēmību un mērķtiecību;
    - sagatavot valsts dažādu vecumu izlašu komandu un spēcīgāko klubu pamatsastāva daiļslidotājus.

IV Programmas specifiskie mērķi

Izglītības procesa rezultātā:

- apgūt daiļslidošanas tehnikas un taktikas paņēmienus, sekmēt veselības nostiprināšanu, garīgo, sociālo, radošo un fizisko attīstību;
- izprast un novērtēt savus un treniņu partneru sportiskos rezultātus, godīgas sacensību principus;
- prast atbildēt par savas darbības rezultātiem, uzņemties līdera lomu kritiskās situācijās nodarbību un sacensību laikā;
- iegūt daiļslidošanas sacensību tiesāšanas pieredzi;
- ar panākumiem startēt Latvijas Bērnu un Jaunatnes daiļslidošanas čempionāta sacensībās, starptautiskos turnīros dažādās vecuma grupās;
- sagatavot audzēkņus augstu sporta rezultātu sasniegšanai valsts, Eiropas un pasaules sacensībās.

V Programmas apguves kvalitātes novērtēšana

- Vispārējās fiziskās sagatavotības (VFS) un Speciālās fiziskās sagatavotības (SFS) Latvijas Slidošanas asociācijas apstiprinātienovērtēšanas testi;
- Daiļslidotāja individuālās tehnikas elementu izpildīšanas praktiskās pārbaudes un teorētisko zināšanu novērtēšanas testi;
- Sacensību rezultāti atbilstoši spēkā esošajiem normatīvajiem aktiem;
- Izglītojamie, kuri nokārtojuši visus pārbaudījumus un piedalījušies sacensībās, saņem apliecību par profesionālās ievirzes izglītības apguvi sportā.

VI Tālākās izglītības iespējas

Tālākās izglītības iespējas:

- izglītoties dažāda veida kursos un semināros;
- iespēja turpināt studijas augstākās izglītības mācību iestādēs sporta pedagoģijas specialitātē.
- studēt Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijā.

VII Programmas saturs un realizācijas plāns

Grupu darbībā ir 3 sagatavotības posmi:

1. Sākuma sagatavošanas posms - 1 mācību gads
2. Mācību - treniņu posms - 7 mācību gadi
3. Sporta meistarības pilnveidošanas posms - 3 mācību gadi

Viss mācību - treniņu darbs ir audzinošs. Tas tiek veikts nodarbību un sacensību procesā, sarunās un saskarsmē ar treneri katru dienu, treniņu procesā un ārpus tā, kolektīva pasākumos. Ikgadējais mācību - treniņu process sadalās 3 periodos.

1. Sagatavošanas periods (jūlijs - oktobris) - vispārējā fiziskā līmeņa paaugstināšana, fizisko īpašību attīstīšana, gribasspēka attīstīšana, veselības nostiprināšana, tehnikas izpēte un pilnveidošana.

Sagatavošanas periods dalās 2 etapos:

1) vasaras etaps (jūlijs - augusts) - galvenā uzmanība tiek veltīta vispārējai fiziskai sagatavotībai, fizisko īpašību attīstīšanai;
2) rudens etaps (septembris - oktobris) - vispusīga fiziskās sagatavotības paaugstināšana, kā arī tehnikas izpēte un pilnveidošana.

Sagatavošanas periodā tiek pielietoti vispārattīstošie un speciālie vingrinājumi.

2. Pamata periods (novembris - aprīlis) - daiļslidošanas tehnikas izpēte un pilnveidošana, fizisko spēju paaugstināšana, piedalīšanās sacensībās, gribasspēka attīstīšana.

Pamata periods dalās 2 etapos:

1) gatavošanās galvenajām sezonas sacensībām;
2) piedalīšanās sacensībās un savas tehnikas pilnveidošana.

Pamata periodā tiek pielietoti vispārattīstošie un speciālie vingrinājumi.

3. Pārejas periods (maijs - jūnijs) - aktīva atpūta,tehnikas kļūdu labošana, pakāpeniska nodarbību daudzuma samazināšana, aktīvas atpūtas procesā saglabāt iegūto fiziskās sagatavotības līmeni.

Pārejas periodā pielieto krosus, spēles, vingrošanu u.c.

Sagatavošanas grupām, kuras nepiedalās sacensībās mācību - treniņu process tiek veidots nedalot gadu periodos. Slodze paaugstinās lēnām.

- **Sākuma sagatavošanas grupa**

Pamatnosacījumi grupu komplektēšanai un darbībai				Gada mācību plāns (stundās)											
Audz. vec.	Audz. skaits	Stundu skaits nedēļā	Nod. skaits ned.	Stundu skaits gadā	VFS	SFS	Tehn. sag.	Normat. izpilde	Re-hab.	Int. sag.	Sac. sk., st. sk.		Teor. met. sag.	Tren. nom.	
														sk.	st. sk.
5-6	12-16	7	3-4	364	90	20	184	0	20	8	0	0	18	0	0

- Slīdējums uz priekšu uz abām kājām
- Bremzēšana
- Slīdējums uz vienas kājas (“stārķītis”)
- Slīdējums “skujiņā”
- Mazie loki uz priekšu iekšu
- Krustsolis uz priekšu
- Pārskrējiens pa apli uz priekšu
- Atspēriens no vietas un slīdējums uz vienas kājas uz priekšu
- Atspēriens no vietas un slīdējums uz vienas kājas uz priekšu āru pa loku (№1)
- Atspēriens no vietas un slīdējums uz vienas kājas uz priekšu iekšu pa loku (№2)
- Šķautnes maiņa slīdējumā uz priekšu uz vienas kājas
- Slīdējums atpakaļ uz abām kājām
- Slīdējums atpakaļ uz kreisās un labās kājas
- Mazie loki atpakaļ uz iekšu
- Krustsolis atpakaļ, kājas krustojot priekšā uz slidu iekšējām šķautnēm
- Pārskrējiens atpakaļ pa apli

Rezultativitātes kritēriji:
75% nodarbību apmeklējums iepriekšējā gadā.

- **Mācību - treniņu grupa 1. mācību gads**

Pamatnosacījumi grupu komplektēšanai un darbībai				Gadamācībuplāns (stundās)											
Audz. vec.	Audz. skaits	Stunduska itsnedēlā	Nod. skaitsned.	Stundusk aitsgadā	VFS	SFS	Tehn. sag.	Nor mat. izpilde	Re-hab.	Int. sag.	Sac. sk., st. sk.		Teor. met. sag.	Tren. nom.	
														sk.	st. sk.
5-7	12-16	9	3-4	468	95	35	180	9	20	10	4	8	18	1	70

- Slīdējums pa serpentīnu uz priekšu
- Slīdējums pa serpentīnu atpakaļ
- Šķautnes maiņa uz vienas kājas slīdējumā atpakaļ
- „Līdzsvariņš” uz priekšu
- „Pistolīte” uz priekšu
- 4 soļu-pāreja
- Izbraucieni atpakaļ pa apli
- Trijnieki uz priekšu uz āru
- Trijnieki uz priekšu uz iekšu
- Valša solis
- Trijnieks uz priekšu āru ar iegājienu uz pirueti un izbraukšanu uz priekšu āru
- Piruete no vietas (loks uz priekšu āru)
- Piruete no vietas no loka uz priekšu iekšu

- „Māņsolis”
- Atspēriens no vietas un slīdējums uz vienas kājas atpakaļ uz ārējās šķautnes pa loku (№3)
- Atspēriens no vietas un slīdējums uz vienas kājas atpakaļ uz iekšējās šķautnes pa loku №4
- „Virvīte” slīdējumā uz priekšu
- „Virvīte” slīdējumā atpakaļ
- Trijnieki atpakaļ uz āru
- Trijnieki atpakaļ uz iekšu

Rezultativitātes kritēriji:
75% nodarbību apmeklējums iepriekšējā gadā vai slidotprasmes pārbaude.

- **Mācību - treniņu grupa 2. mācību gads**

Pamatnosacījumi grupu komplektēšanai un darbībai				Gada mācību plāns (stundās)											
Audz. vec.	Audz. skaits	Stundu skaits nedēlā	Nod. skaits ned.	Stundu skaits gadā	VFS	SFS	Tehn. sag.	Normat. izpilde	Re-hab.	Int. sag.	Sac. sk., st. sk.		Teor. met. sag.	Tren. nom.	
														sk.	st. sk.
6-8	11-14	10	3-4	520	110	35	184	10	20	30	10	20	18	1	70

- Dubulttrijnieki uz priekšu āru pa serpentīnu
- Dubulttrijnieki uz priekšu uz iekšu pa serpentīnu
- Dubulttrijnieki atpakaļ uz āru pa serpentīnu
- Dubulttrijnieki atpakaļ uz iekšu pa serpentīnu
- Piruete (iegājiena loks uz priekšu āru)
- „Mauhoks” uz āru
- „Mauhoks” uz iekšu
- Piruete (iegājiena loks uz priekšu iekšu)
- Valša lēciens
- Salhovs (1S)
- Spirāle - „Līdzsvariņš” uz priekšu
- Tulups (1T)
- Spirāle - „Karodziņš” uz priekšu
- Ritbergers (1LO)
- „Vilciņš” (iegājiena loks uz priekšu āru) (SSp)
- „Līdzsvariņš” atpakaļ
- Flips (1F)
- Libela (iegājiena loks uz priekšu āru)
- Spirāle - „Gredzens” gaitā uz priekšu un atpakaļ
- Lutcs (1Lz)
- „Vilciņš” (iegājiena loks uz priekšu āru) (SSp)

Rezultativitātes kritēriji:
75% nodarbību apmeklējums iepriekšējā gadā vai slidotprasmes pārbaude.

- **Mācību - treniņu grupa 3. mācību gads**

Pamatnosacījumi grupu komplektēšanai un darbībai				Gadamācībuplāns (stundās)											
Audz. vec.	Audz. skaits	Stunduskaitsnedēlā	Nod. skaitsned.	Stundskaitsgadā	VFS	SFS	Tehn. sag.	Normat. izpilde	Re-hab.	Int. sag.	Sac. sk., st. sk.		Teor. met. sag.	Tren. nom.	
														sk.	st. sk.
7-9	10-14	12	4-6	600	105	39	237	12	20	30	10	30	24	1	70

- Cilpa uz priekšu āru
- Cilpa uz priekšu iekšu
- Novirziens uz iekšu
- Novirziens uz āru
- Kombinētā piruete ar kāju maiņu (CCoSp)
- „Tvizli” uz iekšu
- Akselis (1A)
- „Vilciņš” ar sarežģītu pozas variāciju (SSp)
- Divapgriezienu Salhovs (2S)
- Cilpa atpakaļ uz āru
- Cilpa atpakaļ uz iekšu
- „Vilciņš” ar otru sarežģītu pozas variāciju (SSp)
- „Čok-tao” soļi
- „Vilciņš” ar sarežģītu pozas variāciju (SSp)2
- DivapgriezienuTulups (2T)
- Prettrijnieks uz priekšu iekšu
- Prettrijnieks uz priekšu āru
- „Tvizli” uz āru
- Divapgriezienu Ritbergers (2Lo)

Kontrolnormatīvs	**Zēni**	**Meitenes**
30 m. skrējiens, sek	7.7	8
Atspolesskrējiens 3*10 m, sek	10.2	10.5
Lēciens no vietas, cm	130	135
1000 m skrējiens, min.	6 min. 30 sek.	6 min. 50 sek.

Rezultativitātes kritēriji:
Dalība divās oficiālās sacensībās un kontrolnormatīvu izpilde.

- **Mācību - treniņu grupa 4. mācību gads**

Pamatnosacījumi grupu komplektēšanai un darbībai				Gadamācībuplāns (stundās)											
Audz. vec.	Audz. skaits	Stunduskait snedēlā	Nod. skaitsned.	Stundusk aitsgadā	VFS	SFS	Tehn. sag.	Nor mat. izpilde	Re-hab.	Int. sag.	Sac. sk., st. sk.		Teor. met. sag.	Tren. nom.	
														sk.	st. sk.
8-10	9-12	14	4-6	728	100	81	260	14	20	30	10	30	25	1	70

- Pretnovirziens uz priekšu iekšu
- Pretnovirziens uz priekšu āru
- „Vilciņš” ar otru sarežģītu pozas variāciju (SSp2)
- Kaskāde no divapgriezienu lēcieniem, otrais lēciens – tulups (2T)
- DivapgriezienuFlips (2F)
- „Libela” (CSp) (iegājiena loks uz priekšu āru)
- „Vilciņš” ar kāju maiņu (CSSp2)
- DivapgriezienuLutcs (2Lz)
- Kombinētā piruete ar kāju maiņu (CCoSp2)

Kontrolnormatīvs	**Zēni**	**Meitenes**
30 m. skrējiens, sek	7,3	7,5
Atspolesskrējiens 3*10 m, sek	9,7	10
Lēciens no vietas, cm	139	138
1000 m skrējiens, min.	6 min. 10 sek.	6 min. 30 sek.

Rezultativitātes kritēriji:
Dalība divās oficiālās sacensībās un kontrolnormatīvu izpilde.

- **Mācību - treniņu grupa 5. mācību gads**

Pamatnosacījumi grupu komplektēšanai un darbībai				Gadamācībuplāns (stundās)											
Audz. vec.	Audz. skaits	Stunduskait snedēlā	Nod. skaitsned.	Stundusk aitsgadā	VFS	SFS	Tehn. sag.	Nor mat. izpilde	Re-hab.	Int. sag.	Sac. sk., st. sk.		Teor. met. sag.	Tren. nom.	
														sk.	st. sk.
9-11	8-12	16	4-8	832	106	86	307	16	20	30	15	30	29	1	70

- Lēcienu kaskāde 2+2 ar otro lēcienu – Ritbergers (2Lo)
- Ielēciens „vilciņā” (FSSp)
- Soļu virknējums (2 līmenis)
- Piruete atliecoties (LSp)
- „Libela” (iegājiena loks uz priekšu āru) (CSp)

- „Libela” (iegājiena loks uz priekšu iekšu) (CSp2)
- Piruete sarežģītā pozas variācijā stāvus (USp)
- „Libela” ar sarežģītu pozas variāciju (CSp)

Kontrolnormatīvs	**Zēni**	**Meitenes**
30 m. skrējiens, sek	7.2	7,4
Atspolesskrējiens 3*10 m, sek	9,6	9,9
Lēciens no vietas, cm	140	140
1000 m skrējiens, min.	6 min	6 min. 20 sek.

Rezultativitātes kritēriji:
Dalība trijās sporta federācijas kalendārā iekļautajās un vienās valsts sacensībās un kontrolnormatīvu izpilde.

- **Mācību - treniņu grupa 6. mācību gads**

Pamatnosacījumi grupu komplektēšanai un darbībai				Gadamācībuplāns (stundās)											
Audz. vec.	Audz. skaits	Stunduskait snedēlā	Nod. skaitsned.	Stundusk aitsgadā	VFS	SFS	Tehn. sag.	Nor mat. izpilde	Re-hab.	Int. sag.	Sac. sk., st. sk.		Teor. met. sag.	Tren. nom.	
														sk.	st. sk.
10-12	7-10	18	5-9	936	103	97	347	18	30	36	15	40	34	1	70

- Ielēciens „libelā” (FCSp)
- „Libela” ar sarežģītu pozas variāciju (CSp2)
- Piruete atliecoties (LSp2)
- „Vilciņš” ar šķautnes maiņu (SSp)
- Ielēciens „libelā” (FCSp2)
- „Libela” ar šķautnes maiņu uz kreisās kājas (CSp)
- „Libela” ar šķautnes maiņu uz labās kājas (CSp)
- Ielēciens „vilciņā” (FSSp2)
- „Libella” ar kāju maiņu (CCSp2)

Kontrolnormatīvs	**Zēni**	**Meitenes**
30 m. skrējiens, sek	6.9	7,2
Atspolesskrējiens 3*10 m, sek	9,3	9,3
Lēciens no vietas, cm	150	150
1000 m skrējiens, min.	5 min. 50 sek.	6 min. 10 sek.

Rezultativitātes kritēriji:

Dalība trijās sporta federācijas kalendārā iekļautajās un vienās valsts sacensībās un kontrolnormatīvu izpilde.

- **Mācību - treniņu grupa 7. mācību gads**

Pamatnosacījumi grupu komplektēšanai un darbībai				Gadamācībuplāns (stundās)											
Audz. vec.	Audz. skaits	Stunduskait snedēlā	Nod. skaitsned.	Stundusk aitsgadā	VFS	SFS	Tehn. sag.	Nor mat. izpilde	Re-hab.	Int. sag.	Sac. sk., st. sk.		Teor. met. sag.	Tren. nom.	
														sk.	st. sk.
11-13	6-8	20	5-10	1040	97	102	287	20	30	50	20	50	39	1	70

- Divapgriezienu Akselis (2A)
- Kombinētā piruete ar kāju maiņu (CCoSp3)
- Piruete sarežģītā pozas variācijā stāvus (USp2)

Kontrolnormatīvs	**Zēni**	**Meitenes**
30 m. skrējiens, sek	6.6	6,9
Atspolesskrējiens 3*10 m, sek	8,9	9,1
Lēciens no vietas, cm	165	160
1000 m skrējiens, min.	5 min. 40 sek.	6 min

Rezultativitātes kritēriji:
Dalība trijās sporta federācijas kalendārā iekļautajās un vienās valsts sacensībās un kontrolnormatīvu izpilde.

- **Sporta meistarības pilnveidošanas grupa 1. macību gads**

Pamatnosacījumi grupu komplektēšanai un darbībai				Gadamācībuplāns (stundās)											
Audz. vec.	Audz. skaits	Stunduskait snedēlā	Nod. skaitsned.	Stundusk aitsgadā	VFS	SFS	Tehn. sag.	Nor mat. izpilde	Re-hab.	Int. sag.	Sac. sk., st. sk.		Teor. met. sag.	Tren. nom.	
														sk.	st. sk.
12-14	5-8	21	5-10	1092	88	112	390	21	30	50	20	60	40	2	100

- TrīsapgriezienuSalhovs (3S)
- „Vilciņš” ar kāju maiņu (CSSp3)
- Piruete atliecoties (LSp3)
- Ielēciens „libelā” (FCSp3)
- TrīsapgriezienuTulups (3T)
- Ielēciens „vilciņā” (FSSp3)
- „Libella” ar kāju maiņu (CCSp3)
- Lēcienu kaskāde 3+2
- Soļu virknējums 3 līmenis
- Kombinētā piruete ar kāju maiņu (CCoSp4)

Kontrolnormatīvs	Zēni	Meitenes
30 m. skrējiens, sek	6.3	6,6
Atspolesskrējiens 3*10 m, sek	8,9	9,0
Lēciens no vietas, cm	180	175
1000 m skrējiens, min.	5 min. 30 sek.	5 min. 50 sek.

Rezultativitātes kritēriji:
50% audzēkņu valsts sacensībās iekļuvuši izcīnīto vietu pirmajā pusē, kontrolnormatīvu izpilde.

- **Sporta meistarības pilnveidošanas grupa 2. macību gads**

Pamatnosacījumi grupu komplektēšanai un darbībai				Gadamācībuplāns (stundās)											
Audz. vec.	Audz. skaits	Stunduskait snedēlā	Nod. skaitsned.	Stundusk aitsgadā	VFS	SFS	Tehn. sag.	Nor mat. izpilde	Re-hab.	Int. sag.	Sac. sk., st. sk.		Teor. met. sag.	Tren. nom.	
														sk.	st. sk.
13-15	4-8	21	5-10	1092	73	131	384	21	30	50	20	60	40	2	100

- Lēcienu kaskāde 3+2+2
- Trīsapgriezienu Ritbergers(3Lo)

Kontrolnormatīvs	Zēni	Meitenes
30 m. skrējiens, sek	6.2	6.3
Atspolesskrējiens 3*10 m, sek	8,8	8.9
Lēciens no vietas, cm	185	180
1000 m skrējiens, min.	5 min. 20 sek.	5 min. 40 sek.

Rezultativitātes kritēriji:
50% audzēkņu valsts sacensībās iekļuvuši izcīnīto vietupirmajāceturtdaļā, kontrolnormatīvuizpilde.

- **Sporta meistarības pilnveidošanas grupa 3. macību gads**

Pamatnosacījumi grupu komplektēšanai un darbībai				Gadamācībuplāns (stundās)											
Audz. vec.	Audz. skaits	Stunduskait snedēlā	Nod. skaitsned.	Stundusk aitsgadā	VFS	SFS	Tehn. sag.	Nor mat. izpilde	Re-hab.	Int. sag.	Sac. sk., st. sk.		Teor. met. sag.	Tren. nom.	
														sk.	st. sk.
14-16	3-8	22	6-12	1144	61	147	397	22	37	50	20	60	44	2	100

- TrīsapgriezienuFlips (3F)
- TrīsapgriezienuLutcs (3Lz)
- Lēcienu kaskāde 3+3

Kontrolnormatīvs	**Zēni**	**Meitenes**
30 m. skrējiens, sek	6.1	6.2
Atspolesskrējiens 3*10 m, sek	8,7	8.8
Lēciens no vietas, cm	190	185
1000 m skrējiens, min.	5 min. 10 sek.	5 min. 30 sek.

Rezultativitātes kritēriji:
50% audzēkņu valsts sacensībās iekļuvuši izcīnīto vietu pirmajā ceturtdaļā, kontrolnormatīvu izpilde.

Izstrādāja Jelgavas LSS -
daiļslidošanas treneris : _____ R.Panteļejevs

vecākais treneris : _____ A. Brovenko

trenere : _____ A. Dubova