



LATVIJAS SPORTA
PEDAGOĢIJAS AKADEMĪJA

FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS IESTĀJEKSĀMENS

LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADEMĪJĀ
studijām profesionālā bakalaura studiju programmā „Sporta zinātne”
pilna laika klātienē
2013./2014.akadēmiskajā gadā

PIRMDIEN, 29.JŪLIJĀ

| Visu grupu dalībnieki | 9.00 | SANĀKSME VISIEM REFLEKTANTIEM | Konferenču zālē “A” korpuss – 2.stāvs – 216.telpa |
|--|-------|---|--|
| FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS PĀRBAUDES VINGRINĀJUMI | | | |
| 1.grupa | 10.00 | Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana, guļot uz muguras (1,5 min) | Vingrošanas zālē: “A” korpuss–2.stāvs–230.telpa |
| | 11.00 | Pievilkšanās kārienā pie stieņa | Cīņas zālē: „B” korpuss–2.stāvs–250.telpa |
| 2.grupa | 12.00 | Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana, guļot uz muguras (1,5 min) | Vingrošanas zālē: “A” korpuss–2.stāvs–230.telpa |
| | 13.00 | Pievilkšanās kārienā pie stieņa | Cīņas zālē: „B” korpuss–2.stāvs–250.telpa |
| 3.grupa | 14.00 | Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana, guļot uz muguras (1,5 min) | Vingrošanas zālē: “A” korpuss–2.stāvs–230.telpa |
| | 15.00 | Pievilkšanās kārienā pie stieņa | Cīņas zālē: „B” korpuss–2.stāvs–250.telpa |
| 4.grupa | 10.00 | 20 m skrējieni; tāllēkšana no vietas | Viegatlētikas manēžā |
| | 11.00 | 2000 m krosa skrējieni | Šmerī / stadionā |
| 5.grupa | 12.00 | 20 m skrējieni; tāllēkšana no vietas | Viegatlētikas manēžā |
| | 13.00 | 2000 m krosa skrējieni | Šmerī / stadionā |
| 6.grupa | 14.00 | 20 m skrējieni; tāllēkšana no vietas | Viegatlētikas manēžā |
| | 15.00 | 2000 m krosa skrējieni | Šmerī / stadionā |
| 3.grupa | 10.00 | 1) “Atspoles skrējieni” 10 x 6 metri; 2) Lokanības pārbaude – noliekšanās. | Jaunajā sporta spēļu zālē “B” korpuss – 3.stāvs – 310.telpa |
| 1.grupa | 12.00 | 1) “Atspoles skrējieni” 10 x 6 metri; 2) Lokanības pārbaude – noliekšanās. | Jaunajā sporta spēļu zālē “B” korpuss – 3.stāvs – 310.telpa |
| 2.grupa | 14.00 | 1) “Atspoles skrējieni” 10 x 6 metri; 2) Lokanības pārbaude – noliekšanās. | Jaunajā sporta spēļu zālē “B” korpuss – 3.stāvs – 310.telpa |
| OTRDIEN, 30.JŪLIJĀ | | | |
| 4.grupa | 9.00 | Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana, guļot uz muguras (1,5 min) | Vingrošanas zālē: “A” korpuss–2.stāvs–230.telpa |
| | 10.00 | Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus, rokas uz vingrošanas sola | Džudo cīņas zālē: „B” korpuss–2.stāvs–249.telpa |
| 5.grupa | 11.00 | Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana, guļot uz muguras (1,5 min) | Vingrošanas zālē: “A” korpuss–2.stāvs–230.telpa |
| | 12.00 | Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus, rokas uz vingrošanas sola | Džudo cīņas zālē: „B” korpuss–2.stāvs–249.telpa |
| 6.grupa | 13.00 | Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana, guļot uz muguras (1,5 min) | Vingrošanas zālē: “A” korpuss–2.stāvs–230.telpa |
| | 14.00 | Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus, rokas uz vingrošanas sola | Džudo cīņas zālē: „B” korpuss–2.stāvs–249.telpa |
| 1.grupa | 9.00 | 20 m skrējieni; tāllēkšana no vietas | Viegatlētikas manēžā |
| | 10.00 | 3000 m krosa skrējieni | Šmerī / stadionā |
| 2.grupa | 11.00 | 20 m skrējieni; tāllēkšana no vietas | Viegatlētikas manēžā |
| | 12.00 | 3000 m krosa skrējieni | Šmerī / stadionā |
| 3.grupa | 13.00 | 20 m skrējieni; tāllēkšana no vietas | Viegatlētikas manēžā |
| | 14.00 | 3000 m krosa skrējieni | Šmerī / stadionā |
| 6.grupa | 9.00 | 1) “Atspoles skrējieni” 10 x 6 metri; 2) Lokanības pārbaude – noliekšanās. | Jaunajā sporta spēļu zālē “B” korpuss – 3.stāvs – 310.telpa |
| 4.grupa | 11.00 | 1) “Atspoles skrējieni” 10 x 6 metri; 2) Lokanības pārbaude – noliekšanās. | Jaunajā sporta spēļu zālē “B” korpuss – 3.stāvs – 310.telpa |
| 5.grupa | 13.00 | 1) “Atspoles skrējieni” 10 x 6 metri; 2) Lokanības pārbaude – noliekšanās. | Jaunajā sporta spēļu zālē “B” korpuss – 3.stāvs – 310.telpa |
| TREŠDIEN, 31.JŪLIJĀ | | | |
| Visu grupu dalībnieki | 11.00 | SANĀKSME VISIEM REFLEKTANTIEM (par jauno studentu uzņemšanas konkursa rezultātiem) | Konferenču zālē “A” korpuss – 2.stāvs – 216.telpa |