
(Izglītības iestādes nosaukums)

APSTIPRINU:

(Izglītības iestādes nosaukums) direktors

(Vārds, uzvārds)

(Paraksts)

(Vieta, datums)

Z.v.

Sports

20V 813 00 1

Profesionālās izglītības programmas veids

Profesionālās ievirzes izglītības programma

Profesionālās ievirzes izglītības programma

Dambrete

Prasības attiecībā uz iepriekš iegūto izglītību

Bez iepriekšējās izglītības ierobežojuma

Profesionālās izglītības programmas īstenošanas ilgums

Astoņi gadi

Profesionālās izglītības ieguves forma

Klātie

Izglītības dokuments, kas apliecina profesionālās izglītības programmas apguvi

Apliecība par profesionālās ievirzes izglītību

SASKAŅOTS

(Dibinātāja nosaukums)

(Amats, vārds, uzvārds)

(Paraksts)

Vieta, datums

Z.v.

Profesionālās ievirzes izglītības programmas apraksts

Programmas mērķi:	– attīstīt izglītojamā spējas un prasmes dambretē; – nodrošināt iespēju izglītojamam iegūt profesionālās kompetences tālākai izglītības turpināšanai augstākā pakāpē atbilstoši apgūtajai profesionālās ievirzes izglītībai vai izglītības turpināšanai mūža garumā.
Programmas vispārīgie uzdevumi:	– nodrošināt profesionālo zināšanu un prasmju apguvi dambretē; veidot izpratni par veselīgu dzīvesveidu, spēlējot dambreti; – radīt motivāciju spēju izkopšanai, rosināt individuālās izaugsmes motivāciju sasniegumiem sportā; – nostiprināt zināšanas un prasmes izvēlētajā profesionālajā jomā izglītības turpināšanai augstākā pakāpē atbilstoši savām interesēm un tālākai profesionālās kompetences ieguvei; – veicināt izziņas prasmju attīstību, pilnveidojot izglītojamā radošās spējas, profesionālās iemaņas un talantus dambretē, kā arī sekmējot izcilību veidošanos; – veidot daudzveidīgas profesionālās un vērtējošās darbības pieredzi; – veidot pamatu, lai saglabātu un attīstītu sporta kā cilvēka kultūrvides neatņemamas sastāvdaļas vērtības, tai skaitā saglabātu un attīstītu sacensību sistēmas tradīcijas; – sekmēt pozitīvas attieksmes veidošanos pret līdzcilvēkiem un valsti, attīstīt izglītojamā pašapziņu un spēju uzņemties pilsonisko atbildību; – veicināt vispārīgo spēju attīstību, sekmēt vispusīgu un padziļinātu izpratni par sabiedrībā balstītām ētikas un morāles vērtībām.
Programmas galvenie uzdevumi:	– nodrošināt izglītojamā vispusīgu attīstību, prieku, drošību, labjūtību; – nodrošināt iemaņu un prasmju apguvi dambretes tehnikā un taktikā.
Programmas specifiskie uzdevumi:	– nodrošināt tehnisko, taktisko, psiholoģisko, integrālo sagatavotību dambretē – nodrošināt teorētisko zināšanu apguvi – dambretes vēsture Latvijā un pasaulē, sporta veida noteikumi, sporta veida tiesāšana, drošības noteikumi nodarbībā un sacensībās, medicīniskie jautājumi (anatomija, fizioloģija, uzturs, higiēna, dopings).
Programmas apguves kvalitātes novērtēšana:	Izglītojamie, kuri ir apguvuši izglītības programmu un ir ieguvuši nepieciešamo zināšanu un prasmju novērtējumu, saņem apliecību par profesionālās ievirzes izglītības apguvi atbilstoši spēkā esošajiem normatīvajiem aktiem.
Mācību treniņu metodes:	Spēju attīstību veicinošas un domāšanas prasmju veidošanos sekmējošas sacensības, situāciju analīzes; demonstrēšanas, novērošana, vārdiskā (stāstījums, izskaidrojums, pārrunas, analīze). Atmiņas attīstības veicinoši uzdevumi, darbības.

Tālākās izglītības iespējas:	Turpināt izglītību augstākā līmeņa profesionālās ievirzes sporta izglītības programmā.
Profesionālās ievirzes izglītības programmas īstenošanai nepieciešamā pedagoga profesionālā kvalifikācija	Atbilstoša izglītība, saskaņā ar spēkā esošo normatīvo aktu prasībām.

Izglītības programmas 20V mācību plāns

Izglītības programmas klasifikācijas līmenis	20V 813 00 1
Izglītības programmas īstenošanas ilgums un apjoms	8 mācību gadi (4312 mācību stundas)
Izglītības programmas apguves uzsākšana	Saskaņā ar sagatavotības līmeni un vadlīnijās noteikto vērtēšanas kritēriju izpildi

Nr. p.k.	Pamatdaļā iekļautās teorētiskās un praktiskās sagatavotības satura tēmas	Pārbaudes veids	Kontaktstundas gadā							
			SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7
Teorētiskā daļa										
1.	Drošības noteikumi nodarbībās un sacensībās	Pārrunas	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Dambretes noteikumi	Tests	6	6	4	4	4	3	3	3
3.	Medicīniskie jautājumi (anatomija, higiēna, uzturs, dopings)	Novērojumi un pārrunas	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Dambretes tehnikas un taktikas teorija (pozicionālie un kombicionālie spēles paņēmieni, atklātnes un atklātņu sistēmas, tipveida galotnes, eīdes)	Sacensības	82	126	148	192	236	280	324	368
5.	Dambretes vēsture, aktualitātes	Tests	2	2	3	3	3	4	4	4
6.	Dambretes tiesāšanas metodika	Praktiskā darbība	1	1	2	3	4	5	6	7
		Kopā	93	137	159	204	249	294	339	384
Praktiskā daļa										
1.	Tehniskā sagatavotība (kombinācijas, galotnes, eīdes)	Pozīciju risināšana	36	36	42	42	42	48	54	54
2.	Taktiskā sagatavotība (pozicionālie spēles paņēmieni, atklātnes, atklātņu sistēmas)	Pozīciju risināšana, sacensības	12	18	21	27	30	36	48	54
3.	Integrālā sagatavotība (mācību un pārbaudes spēles)	Praktiski	34	48	58	88	103	109	127	157
4.	Sacensības (stundu skaits)	Dalība	48	72	78	84	90	96	102	108
5.	Treniņnometnes (stundu skaits)	Dalība	36	36	36	36	54	72	72	72
6.	Kontrolnormatīvi	Normatīvi	4	4						
7.	Tiesāšanas prakse	Praktiski	1	1	2	3	4	5	6	7
8.	Medicīniskās pārbaudes pie ģimenes ārsta	Reizes gadā	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x
		Kopā	171	215	237	280	323	366	409	452
	Kopā teorētiskās stundas		93	137	159	204	249	294	339	384
	Kopā praktiskās stundas		171	215	237	280	323	366	409	452
	Kopā nedēļā kontaktstundas		6	8	9	11	13	15	17	19
	Kopā kontaktstundas		264	352	396	484	572	660	748	836

**Profesionālās ievirzes izglītības programmas īstenošanai
nepieciešamie materiālie līdzekļi**

Nr. p. k.	Materiālo līdzekļu nosaukums	Daudzums
1.	Infrastruktūra	
1.1.	Dambretes kabinets (apmācību telpa) ar interneta pieejamību	
1.2.	Treneru metodiskais kabinets	
1.3.	Dambretes inventāra noliktava	
2.	Aprīkojums	
2.1.	Dators	
2.2.	Datorprogrammas sacensību vadīšanai	
2.3.	Demonstrāciju tāfeles	
2.4.	Projektors	
2.5.	Ekrāns	
3.	Inventārs	
3.1.	Spēles galdiņi	
3.2.	Dambretes kauliņi	
3.4.	Spēles pulksteņi	
4.	Metodiskā literatūra, uzskates materiāli	
4.1.	Dambretes literatūra	
4.2.	Kombināciju pozīcijas	
4.3.	Galotņu pozīcijas	
4.4.	Atklātņu lamatu pozīcijas	

Teorētiskā daļa

Drošības noteikumi nodarbībās un sacensībās

Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis	Tēmas saturs	Stundu skaits
SSG	Dambretes kabineta iekšējās kārtības noteikumi. Drošības noteikumu instrukktāža pēc MK 22.08.2023. noteikumu Nr. 474 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” prasībām.	1
MT-1	Dambretes kabineta iekšējās kārtības noteikumi. Drošības noteikumu instrukktāža pēc MK 22.08.2023. noteikumu Nr. 474 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” prasībām.	1
MT-2	Dambretes kabineta iekšējās kārtības noteikumi. Drošības noteikumu instrukktāža pēc MK 22.08.2023. noteikumu Nr. 474 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” prasībām.	1
MT-3	Dambretes kabineta iekšējās kārtības noteikumi. Drošības noteikumu instrukktāža pēc MK 22.08.2023. noteikumu Nr. 474 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” prasībām.	1
MT-4	Dambretes kabineta iekšējās kārtības noteikumi. Drošības noteikumu instrukktāža pēc MK 22.08.2023. noteikumu Nr. 474 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” prasībām.	1
MT-5	Dambretes kabineta iekšējās kārtības noteikumi. Drošības noteikumu instrukktāža pēc MK 22.08.2023. noteikumu Nr. 474 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to	1

	organizētajos pasākumos” prasībām.	
MT-6	Dambretes kabineta iekšējās kārtības noteikumi. Drošības noteikumu instrukktāža pēc MK 22.08.2023. noteikumu Nr. 474 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” prasībām.	1
MT-7	Dambretes kabineta iekšējās kārtības noteikumi. Drošības noteikumu instrukktāža pēc MK 22.08.2023. noteikumu Nr. 474 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” prasībām.	1

Dambretes noteikumi

Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis	Tēmas saturs	Stundu skaits
SSG	Gājieni ar kauliņu vai dāmu. Sišana ar kauliņu vai dāmu. Atšķirības sitienos 64 un 100 lauciņu dambretēs. Spēles rezultāts.	6
MT-1	Gājieni ar kauliņu vai dāmu. Sišana ar kauliņu vai dāmu. Atšķirības sitienos 64 un 100 lauciņu dambretēs. Spēles rezultāts. Neizšķirta nosacījumi.	6
MT-2	Gājieni ar kauliņu vai dāmu. Sišana ar kauliņu vai dāmu. Atšķirības sitienos 64 un 100 lauciņu dambretēs. Spēles rezultāts. Neizšķirta nosacījumi. Pārkāpumi.	4
MT-3	Atšķirības sitienos 64 un 100 lauciņu dambretēs. Spēles rezultāts. Neizšķirta nosacījumi. Spēles pulkstenis un darbības ar to. Pārkāpumi un to fiksēšana.	4
MT-4	Notācija. Partiju pieraksts. Atšķirības sitienos 64 un 100 lauciņu dambretēs. Spēles rezultāts. Neizšķirta nosacījumi. Pārkāpumi un to fiksēšana. Spēles pulkstenis un darbības ar to.	4
MT-5	Notācija. Partiju pieraksts. Atšķirības sitienos 64 un 100 lauciņu dambretēs. Turku sitiens. Spēles rezultāts. Neizšķirta nosacījumi. Pārkāpumi un to fiksēšana. Spēles pulkstenis un darbības ar to.	3
MT-6	Sacensību reglaments. Neizšķirta nosacījumi. Pārkāpumi un to fiksēšana. Spēles pulkstenis un darbības ar to.	3
MT-7	Sacensību reglaments un tā ievērošana. Neizšķirta nosacījumi. Pārkāpumi un to fiksēšana. Spēles pulkstenis un darbības ar to.	3

Medicīniskie jautājumi (anatomija, fizioloģija, higiēna, uzturs, dopings)

Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis	Tēmas saturs	Stundu skaits
SSG	Spēles vietas iekārtojums, drošība un veselība. Higiēna. Veselīgs uzturs.	1
MT-1	Spēles vietas iekārtojums, drošība un veselība. Skeleta un saistaudu sistēmas noslodze. Fiziskās aktivitātes. Higiēna. Veselīgs uzturs.	1
MT-2	Skeleta un saistaudu sistēmas noslodze. Spēles pozas, kustības, apgaismojums, mikroklimats. Fiziskās aktivitātes. Higiēna. Veselīgs uzturs.	1
MT-3	Skeleta un saistaudu sistēmas noslodze. Fiziskās aktivitātes. Spēles pozas, kustības, apgaismojums, mikroklimats. Higiēna. Veselīgs uzturs ikdienā un sacensībās.	1
MT-4	Ergonomika. Skeleta un saistaudu sistēmas noslodze. Fiziskās aktivitātes. Spēles pozas, kustības, apgaismojums, mikroklimats. Higiēna. Veselīgs uzturs ikdienā un sacensībās. Dopings.	1
MT-5	Ergonomika. Skeleta un saistaudu sistēmas noslodze. Fiziskās aktivitātes. Spēles pozas, kustības, apgaismojums, mikroklimats. Higiēna. Veselīgs uzturs ikdienā un sacensībās. Dopings.	1
MT-6	Kognitīvā ergonomika. Skeleta un saistaudu sistēmas noslodze. Fiziskās aktivitātes. Spēles pozas, kustības, apgaismojums, mikroklimats. Higiēna. Veselīgs uzturs ikdienā un sacensībās. Dopings.	1
MT-7	Kognitīvā ergonomika. Skeleta un saistaudu sistēmas noslodze. Fiziskās aktivitātes. Spēles pozas, kustības, apgaismojums, mikroklimats. Higiēna. Veselīgs uzturs ikdienā un sacensībās. Dopings.	1

Dambretes tehnikas un taktikas teorija

Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis	Tēmas saturs		Stundu skaits
SSG	Atklāt- nes	Atklātnes nozīme 64 lauciņu dambretē: 1) stratēģiska funkcija, 2) atklātņu variantu forsētais raksturs. Lamatas, „iesācēja sitiens” otrajā gājienā. Nomainas atklātnē cīņā par centru. Kolonu veidošana. Sietveida pozīciju likvidēšana.	82
	Vidus- spēles	Centrālo kauliņu priekšrocības salīdzinājumā ar malējiem kauliņiem. Kombinācijas noteikšana. Trieckenkolonu nozīme. Pirmās rindas kauliņi, to iesaistīšana spēlē un savstarpējā sakarība. Kombinācija. Finālsitiens. Vienkāršākie kombinācijas elementi. Jēdziens „aktīvie lauciņi”. Lauciņu d4, f4 (c5, e5) nozīme. Ķīlis, dūre, spēcīgs kauliņš (to noteikšana). Saistību noteikšana. Aprēķins un spēles plāns. Vienkāršie paņēmieni.	
	Galot- nes	Cilpa. Četras dāmas pret vienu. Vienkāršo kauliņu cīņa. Nomaina, opozīcija. Ķēdīte (vienkāršākie piemēri).	
MT-1	Atklāt- nes	„Ķīlis”, „Dūre” – pirmie 5 – 6 gājieni. „Krustojums”. „Spīļu” tipa saistības izspēle. „Dakšiņa”. Pirmie dažī gājieni. Rafaela atklātne – 1.32 – 28. Atbildes gājieni 1. ... 17 – 22, 19 – 23, 18 – 22, 18 – 23 un tālākās izspēles galvenie varianti.	126
	Vidus- spēles	Centrālo kauliņu priekšrocības salīdzinājumā ar malējiem kauliņiem. Izolēti kauliņi. Kombinācijas noteikšana. Spārni – to novājināšanas sekas. Trieckenkolonu nozīme. Pirmās rindas kauliņi, to iesaistīšana spēlē un savstarpējā sakarība ar pozīcijas nostiprināšanu spēlē un savstarpējā sakarība ar pozīcijas nostiprināšanu un novājināšanu. Kombinācija. Finālsitiens. Vienkāršākie kombinācijas elementi: „traucējošo” kauliņu likvidēšana un nepieciešamo „piegādāšana”, vājo lauciņu „uzspridzināšana”. Stratēģijas un taktikas noteikšana. Jēdziens „aktīvie lauciņi”. Lauciņu d4, f4 (c5, e5) nozīme. Trieckenkolonas, nomaina un to nozīme cīņā par aktīviem punktiem. Aktīvo punktu nostiprināšana ar kolonnu palīdzību. Ķīlis, dūre, spēcīgs kauliņš (to noteikšana). Saistību noteikšana. Atpalikušie kauliņi. Aprēķins un spēles plāns. Tā noteikšana. Vienkāršie paņēmieni. Ideja un kombinācijas mehānisms.	
	Galot- nes	Cilpa. Četras dāmas pret vienu. Petrova trijstūris. Vienkāršo kauliņu cīņa. Nomaina, temps, opozīcija. Slīdoša nomaina. Iesprostošana, dubultsprosts, dakšiņa (vienkāršākie piemēri). Ķēdīte, diagonālsprosts (vienkāršākie piemēri). Dāmu cīņa pret kauliņiem.	
MT-2	Atklāt- nes	„Pilsētas partija”, „Vecā partija” – pirmie 7 – 8 gājieni. „Kukuļeva gambīts” – vispārējs priekšstats. „Apgrieztā pilsētas partija”, „Filipova spēle”, „Kaulena spēle”, „Bodjanska spēle” – pirmie 5 – 6 gājieni. Simetriskā atklātne – 1. 33 – 28 (pirmie 7 – 8 gājieni).	148
	Vidus- spēles	Kolonas g1, f2, e3, (b8, c7, d6) nozīme cīņā ar pretinieka centrālajiem kauliņiem. Kauliņa g1 (b8) loma. Šā lauciņa novājināšana – labā spārna pasīvas spēles cēlonis un iespējas pretiniekam radīt kombinacionālos draudus. Ķīlis un dūre. To loma uzbrukuma veidošanā centrā. To veidošanas paņēmieni. Kauliņa e5 (d4) spēks un vājums. Sietveida pozīcija – nopietns pozīcijas defekts. Ekonomiskums un iniciatīva pozīcijās ar saistību. Spēles galvenais princips	

		šādās pozīcijās: saistītā puse cenšas atbrīvoties ar nomaīņu palīdzību, otra puse aktīvi darbojas pretējā spārnā, to novājinot ar nomaīņām. Saistību galvenie tipi centrā un spārnos. Blokāde. Kombināciju izmantošana, lai atbrīvotos no saistības. Atpalikušie kauliņi. Visbiežāk sastopamie atpalikušie kauliņi: a1 (h8) un h2 (a7). To atpalikšanas iemesli un aktivizēšanas paņēmieni. Kombinācijas pazīmes (pozīcijas trūkumi un aktīvie elementi). Atelpas nozīme. Aprēķina tehnikas elementi. „Variantu koka” visvienkāršākie piemēri.	
	Galotnes	Pašierobežošana. Spēku atsviešana. Četras dāmas pret mazākiem spēkiem.	
MT-3	Atklātnes	„Atsite”. Balto cīņa par centru. „Pilsētas partija”. Centra saistības ideja no lauciņa c5. Pāreja uz labā spārna blokādi, izmantojot paralēlos kauliņus c5, d6. „Jaunā atklātne”. Grūtības, kas rodas priekšlaicīgi aktivizējot melno labo spārnu. „Romaničeva spēle”. Melno pārattīstības izmantošana ar centra saistību no f4. „Centrālā partija”. Daži forsētie varianti. „Apgrieztā Bodjanska spēle” – vispārējā iepazīšanās. „Ļeņingradiešu atklātne”, „Jaunļeņingradiešu atklātne”, „Kijevas aizsardzība”, „Kogana aizsardzība” – vispārējs apskats, pirmie 7 – 8 gājieni. „Sargina rāmis”. Rozenburga atklātne – 1. 33-29 (7 – 8 gājieni).	192
	Vidusspēles	Spīles. Spīļu rašanās veidi: manevrs gh4, fg3 (ba5, cb6) utt. Paņēmieni, kā atbrīvoties no spēlēm. Izdevīgas un neizdevīgas spīles. Tipveida kombinacionālie paņēmieni. Pretinieku atpalikušo kauliņu izmantošana. Spēle, lai noturētu atpalikušo kauliņu h8 (a1). Paralēlo kauliņu e3, f4 (c5, d6) veidošana, ja atpalicis kauliņš a7 (h2). Bezatbalsta kauliņi. Cīņas veidi ar tiem. Ķīļa pozīcijas. Spēcīgs ķīlis. Tā nostiprināšana ar triecienkolonnām. Cīņa pret ķīli. Ķīļa izolēšana ar centra kauliņu d4 (e5). Spārnu mijiedarbība, to harmoniskas attīstības nozīme. Kreisā spārna aktivizēšana partijas sākumā – svarīgākais stratēģijas likums. Novājināti spārni. Pirmās rindas kauliņu sakars ar spārnu novājināšanu. Uzbrukums novājinātajam kreisajam spārnam, Priekšlaicīga lauciņa f4 (c5) ieņemšana – iemesls uzbrukumam labajā spārnā. Uzbrukuma veidi kauliņam c5 (f4) novājinātajā spārnā. Paralēlo kauliņu e3, f4 (c5, d6) izveidošana šī mērķa īstenošanai. Spēcīgs un vājš centrs. Pretinieku malējo kauliņu fiksēšanas tehnika. Centra saistība no lauciņa f4 (c5). Galvenais uzdevums: pretinieka spārna attīstības aizkavēšana un tā labā spārna saistība. Ilustrācija ar attiecīgiem atklātnes piemēriem. Kombinācijas sagatavošana. Draudi. Kļūdainu kombināciju piemēri. Upuris. Tā noteikšana. Vienkārši upuru piemēri pārrāvuma un saistības veidošanai. Atklātu un slēgtu pozīciju plānošanas specifika.	
	Galotnes	Etīdes, to risināšana. Dāmu un kauliņu galotnes. Trīs dāmas pret mazākiem spēkiem.	
MT-4	Atklātnes	„Atsite”. Balto cīņa par centru. „Pilsētas partija”. Centra saistības ideja no lauciņa c5. Pāreja uz labā spārna blokādi, izmantojot paralēlos kauliņus c5, d6. „Jaunā atklātne”. Grūtības, kas rodas priekšlaicīgi aktivizējot melno labo spārnu. Ķīlis – tā noteikšana. Špringera atklātne – 1. 31-26 (7 – 8 gājieni).	236
	Vidusspēles	„Romaničeva spēle”. Melno pārattīstības izmantošana ar centra saistību no f4. „Centrālā partija”. Daži forsētie varianti. „Apgrieztā Bodjanska spēle” – vispārējā iepazīšana. „Ļeņingradiešu atklātne”, „Jaunļeņingradiešu atklātne”, „Kijevas aizsardzība”, „Kogana aizsardzība” – vispārējs apskats, pirmie 7 – 8 gājieni. „Sargina rāmis”.	

		Centrālie un malējie kauliņi. Kombinācijas noteikšana. Aktīvie punkti centrā: 27, 28, 29, (22, 23, 24). Teorijas un prakses saistība. Partijas trīs stadijas, tas saturs un nozīme spēlē. Pozicionālā un kombinacionālā spēle, to kopsakarība. Praktisku spēles piemēru aplūkošana, kas parāda atklātnes, vidusspēles, galotnes, stratēģijas un taktikas nozīmi. Spēcīgi kauliņu grupējumi centrā: 27 un 28 (23 un 24), 28 un 29 (22 un 23), cīņas metodes pret tiem: kolonu izveidošana – 42, 38, 33 un 44, 39, 33 (7, 12, 18 un 8, 13, 18). Kombinacionālās tehnikas vienkāršie elementi: „traucējošo” kauliņu novirzīšana un nepieciešamo „piegādāšana”, vājo lauciņu „uzspridzināšana”.	
	Galotnes	Četras dāmas pret vienu. Opozīcija, iesprostošana, dubultsprosts, dakšiņa – vienkārši paņēmieni. Partijas pareizas izspēles nozīme sportiskā rezultāta iegūšanai. Laučiņa novērtēšanas kritēriju atšķirība galotnē, kauliņu novietojums centrā un uz malējiem lauciņiem. Kauliņu cīņa. Nomaiņa, temps, opozīcija. Slīdošā nomaiņa. Galvenie tehniskie paņēmieni. Cilpa, kauliņu virzīšana. Dakšiņa un ķēdīte. Cīņa pret spēcīgiem kauliņiem.	
MT-5	Atklātnes	„Vecā partija”. Iepazīšanās ar galvenajām sistēmām. „Ķīlis”. Sistēma ar nomaiņu uz g5. „Romaničeva spēle” Galvenie varianti. „Ļeņingradiešu aizsardzība”, „Jaunļeņingradiešu aizsardzība”. Galvenās idejas un konkrēti varianti. „Kijeviešu aizsardzība”. Sistēma ar melno nomaiņu uz f4. „Kukujeva gambīts”. Galveno ideju apgūšana. Atklātnes nozīme dambretes partijā. Pozicionālā spēles plāna izvēle atklātnē. Poļu atklātne – 1. 31.-27 (7 – 8 gājieni).	280
	Vidusspēles	Saistības. Sasaitētās puses kombinacionālās iespējas. Atpalikušie kauliņi. Kukujeva sitiena pielietošana, ja atpalicis kauliņš h2 (a7). Cīņa pret ķīli. Centrālo kauliņu saistība divos spārnos. Atpalikušo kauliņu h2 (a7) un a3 (h6) izmantošana. Centra ieņemšana, nomainot ķīli. Uzbrūkošās un aizsardzībā esošās puses tipveida kombinācijas. Spārnu sašķelšana, tās izmantošana. Centra priekšrocību nostiprināšana. Pārattīstība. Izdevīgas un neizdevīgas pārattīstības piemēri. Abpusēja cīņa par centru. Aktīvo lauciņu ieņemšanas paņēmieni. Centra aplenkšana. Vispārējs priekšstats. Simetriskas pozīcijas. To izspēles vispārējie principi. Tempa nozīme. Kombinācijas sagatavošana un forsēta spēle. Kombinācijas plānošana un aprēķināšana. Pretkombinācija. Upuris, lai ieņemtu aktīvos lauciņus. Glābjošie upuri. Plānošana un vidusspēlē. Pretinieku spēku ierobežošana – stratēģijas svarīgs princips. Aprēķina tehnika forsētos turpinājumus. Atpalikušie kauliņi. Cīņas metodes pret tiem. Izolēti kauliņi. „Zelta” kauliņš. Visbiežāk sastopamie malējie kauliņi. Malējo kauliņu vājuma izmantošana, vienkāršākās to fiksācijas metodes. Priekšrocību attīstība centrā. Ķīlis. Spēcīgs punkts. Triecienkolonnas nozīme. Jēdziens stabila pozīcija. „Sietveida” pozīcija – trūkums, kas ļauj pretiniekam veidot kombinacionālos draudus. Spēku vienmērīga sadalījuma nozīme spārnos. Uzbrukums novājinātajam spārnā – vienkāršākās metodes. Upuris, lai veidotu pārrāvumu spārnā. Spēku sašķelšana pa spārnēm – priekšnoteikums veiksmīgam uzbrukumam centrā. Saistības noteikšana. Ideja, kombinācijas mehānisms. Iespējamās kombinācijas pazīmes. Pozīcijas trūkumi: dāmu lauciņu novājināšana, „sietveida” pozīcija, saistības. Aktīvie elementi: triecienkolonnas, „dūres”, finālsitiena acīm redzamība. Tipveida kombinācijas: iesācēja sitiens, āķis, kāpnītes. Vienkāršākie aprēķina tehnikas elementi.	
	Galotnes	Sargina pozīcija. Iesprostošana. Kombinācijas galotnēs. Etīdes. Piecas dāmas pret divām dāmām.	
MT-6	Atklātnes	„Krustojums”. Sistēma ar fe7. „Kogana aizsardzība”, „Djačkova aizsardzība”. „Apgriežtais ķīlis”. Galvenās idejas un iespējamie varianti. Gājiens 1. ed4. „Filipova spēle” un Blindera sistēma.	324

		„Bodjanska spēle”. Sistēma ar saistību 1... ba5 un gājienu ab2. „Šošina Harjanova upuris”. Atklātne ar 1.34-29 (pirmie 7 – 8 gājieni).	
	Vidus-spēles	Bezatlāsta centrs: cīņas metodes pret to. Priekšnoteikumi spēlei uz aplenkšanu: atpalikuši kauliņi atbalsta trūkums, pārtatīstība utt. Rāmja pozīcijas. Vispārējs raksturojums. Precīza aprēķina nozīme upurējot. Kļūdaini upuri. Aprēķina tehnika. Draudu un taktisko momentu ievērošana. Saistības novērtēšanas kritēriji: 1) kauliņu skaits, kas piedalās saistībā, 2) kura ir aktīvā un pasīvā puse, 3) vai var izmantot savu aktivitāti (izjaukt saistību). Saistību izspēles galvenais princips, puse, kura atrodas saistībā, cenšas atbrīvoties ar nomaiņām, bet otra puse, lai to aizkavētu, izdara spiedienu pretējā spārnā, novājinot to ar nomaiņām. Visbiežāk sastopamās saistības. Kreisā spārna saistības. Spīles. To veidošanās paņēmieni: manevrs 31 – 26, 37 – 31 (20 – 25, 14 – 20). Standartveida paņēmiens, kā atbrīvoties no spīlēm – nomaiņa divi pret divi vai trīs pret trīs. Spīļu izmantošanas tehnika. Nomaiņu nozīme cīņā par centru. Punkta 24 (27) ieņemšana kā loģisks noslēgums uzbrukumam labajā spārnā. Ķīļa nozīme – pretinieka kreisā spārna bloķēšana un izšķirīgā uzbrukuma sagatavošana centrā. Ķīļa pozīciju izspēles vispārējie principi. Uzbrukumu un aizsardzības skaits. Laučiņa 49 (2) nozīme kolonnu veidošanā un ķīļa kauliņa nomaiņā. Kombinacionālās tehnikas elementi: brīvā tempa radīšana, iekļūšana dāmā ar brīvā tempa palīdzību, ierobežojuma radīšana pretinieka dāmā. Precīza aprēķinu nepieciešamība kombinācijas seku paredzēšanā. Tipveida idejas: tiltiņš, rikošets, „papēža” sitiens, turku sitiena izmantošana. Upuris, tā noteikšana. Upuris pārrāvuma un saistības veidošanai – vienkāršākie piemēri.	
	Galotnes	Kauliņa c1 ieviešana dāmā. Pārsegšanās. Iesprauce. Diagonālsprosts. Tramlīns. Vairākuma izmantošana galotnēs un etīdēs.	
MT-7	Atklātnes	Sākuma pozīciju izlozes tabulas. Franču atklātne – 1. 34-30 (7 – 8 gājieni). Atklātnes ar 1.35-30 izspēles galvenie varianti.	368
	Vidus-spēles	Izložu pozīciju izspēļu daži sākuma gājieni. Saistības, šādu pozīciju izspēles vispārējie principi. Spārnu sadarbības un to harmoniskas attīstības principi. Šā principa vienkārša izpausme: abu spārnu brīva attīstība. Punktteida centrs un tā vājums. Triecienkolonnu loma centra aktīvo punktu nostiprināšanā un uzbrukuma veidošanā. Klasiskās pozīcijas. To noteikšana. Tempu un nomaiņu nozīme. Olimpiskais un karaliskais sitiens. „Zelta” kauliņa nozīme. Tipveida kombinācijas: bumba, rikošeta sitiens, Filipa sitiens. Ķīļveida pozīcijas. Spārnu sadarbība, nepieciešamība iegūt iniciatīvu kreisajā spārnā, aizņemot lauciņu 24. (27). Atklāts ķīlis. Laučiņa 23 (28) pārtveršanas nozīme kauliņam atrodoties uz 24 (27). Ķīļa izolācija ar kauliņa 28 (23) palīdzību. Iebrukums uz lauciņiem 23 (28) pārtveršanas nozīme, kauliņam atrodoties uz 24 (27). Ķīļa izolācija ar kauliņa 28 (23) palīdzību. Iebrukums uz lauciņiem 23 (28) un 22 (29), vienkāršākie piemēri. Pusspīles. Galvenā stratēģiskā ideja: pretinieka labā spārna saistība un novārdzināšana ar nomaiņām kreisajā spārnā. Kombinācijas piesaistīšana pozīcijai. Kombinācijas sagatavošana. Tipveida kombinācijas. Dažādām stratēģiskām shēmām raksturīgas kombinācijas. Manuri sitiens. Napoleona sitiens. Forsēta spēle un aprēķins. Aprēķins un spēle, ierobežojot pretinieku iespējas. Kauliņš 27 (24). Uzbrukums novājinātajam kreisajam spārnā. Uzbrukums kauliņam 27 (24) ar paralēlo kauliņu 18, 23 (33, 28) palīdzību. Telpas un jaunu aktīvu punktu ieņemšana – nozīmīgs princips uzbrukumam centrā. Nomaiņu uz priekšu nozīme centra ieņemšanā. Klasiskās pozīcijas. Olimpika nozīme uzbrukumam kreisajā spārnā un	

		kombinacionālo draudu radīšanā. Atpalikuši kauliņi, to izmantošanas tehnika. Pasīvs malējais kauliņš 25 (26), tā izmantošana kombinacionālajiem draudiem. Spēles koordinēšana spārnos. Sablīvējums kreisajā spārnā un iebrukums uz lauciņa 22 (29) – situācijas analīze, kad tas var pozitīvi vai negatīvi ietekmēt pozīcijas vērtējumu. Lauciņa 27 (24) kontroles nozīme. Aktīvs kauliņš 15 (36). Centra ieņemšana klasiskajās pozīcijās. Tipveida kombinācijas: Špringera sitiens, pusemness, Rafaela sitiens, Hamleona sitiens. Diso upuris. Iebrukums lauciņā 23 (28), ja pretinieks izveidojis ķīli. Saistīts ķīlis. Ķīļa saistības no lauciņa 31 (20) nozīme veidojot uzbrukumu ķīlim. Ķīļa uzbrukuma standartveida paņēmieni. Lauciņa 29 (22) kontroles nozīme, uzbrūkot pretinieka ķīlim. Ķīlis ar saistību centrā – vispārējs priekšstats. Tipveida kombinacionālas idejas: trepveida, normandiešu, šveiciešu sitiens. Upuris kombinācijas sagatavošanai, uzbrukuma veidošanai pretinieka kauliņiem, vājo lauciņu uzspīdzināšanai. Aprēķina tehnika. Variantu „koks”. Precīza aprēķina un vispārēja vērtējuma apkopojums.	
	Galotnes	Lamatas. Pašierobežošana. Manuri ideja. Norobežošana pa garo ceļu. Dāmas uzbrukums kauliņiem no aizmugures. Norobežošana pa divnieku līniju. Norobežošana pa trijnieku līniju. Piecas dāmas pret divām. Pozīcijas vienkāršošanas princips spēles plāna noteikšanas atvieglošanai un pretinieku spēles resursu samazināšanai (izdevīgas nomaņas galotnēs ar lielu skaitu dāmu un kauliņu, lai iegūtu vienkāršas un pazīstamas pozīcijas).	

Dambretes vēsture, aktualitātes

Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis	Tēmas saturs	Stundu skaits
SSG	Dambretes spēles aizsākumi. Latvijas un novada izcilākie dambretisti.	2
MT-1	Dambretes spēles vēstures galvenie posmi. Pasaules, Latvijas un novada izcilākie dambretisti.	2
MT-2	Dambretes spēles vēstures galvenie posmi. Pasaules, Latvijas un novada izcilākie dambretisti. Nozīmīgākās dambretes sacensības.	3
MT-3	Dambretes spēles vēsture. Pasaules, Latvijas un novada izcilākie dambretisti. Nozīmīgākās dambretes sacensības. Latvijas un novada jaunatnes veiksmīgākie dambretisti.	3
MT-4	Dambretes spēles vēsture. Pasaules, Latvijas un novada izcilākie dambretisti. Nozīmīgākās dambretes sacensības. Latvijas un novada jaunatnes veiksmīgākie dambretisti.	3
MT-5	Dambretes spēles vēsture. Pasaules, Latvijas un novada izcilākie dambretisti. Nozīmīgākās dambretes sacensības. Latvijas un novada jaunatnes veiksmīgākie dambretisti. Aktualitātes dambretes dzīvē.	4
MT-6	Dambretes spēles vēsture. Pasaules, Latvijas un novada izcilākie dambretisti. Nozīmīgākās dambretes sacensības. Latvijas un novada jaunatnes veiksmīgākie dambretisti. Aktualitātes dambretes dzīvē.	4
MT-7	Dambretes spēles vēsture. Pasaules, Latvijas un novada izcilākie dambretisti. Nozīmīgākās dambretes sacensības. Latvijas un novada jaunatnes veiksmīgākie dambretisti. Aktualitātes dambretes dzīvē.	4

Dambretes tiesāšanas metodika

Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis	Tēmas saturs	Stundu skaits
SSG	Spēles galdiņš, tā un kauliņu novietošana. Spēles pulkstenis, tā darbības principi. Dalībnieku uzvedības noteikumi.	1

MT-1	Spēles galdiņš, tā un kauliņu novietošana. Spēles pulkstenis, tā darbības principi un iestādīšana. Dalībnieku uzvedības noteikumi.	1
MT-2	Spēles galdiņš, tā un kauliņu novietošana. Spēles pulkstenis, tā darbības principi un iestādīšana. Rezultātu fiksēšana. Dalībnieku uzvedības noteikumi.	2
MT-3	Spēles galdiņš, tā un kauliņu novietošana. Spēles pulkstenis, tā darbības principi un iestādīšana. Rezultātu fiksēšana. Dalībnieku uzvedības noteikumi.	3
MT-4	Spēles galdiņš, tā un kauliņu novietošana. Spēles pulkstenis, tā darbības principi un iestādīšana. Rezultātu fiksēšana. Neizšķirta rezultāta konstatēšana. Dalībnieku uzvedības noteikumi.	4
MT-5	Spēles galdiņš, tā un kauliņu novietošana. Spēles pulkstenis, tā darbības principi un iestādīšana. Rezultātu fiksēšana. Neizšķirta rezultāta konstatēšana. Sacensību sistēmas. Dalībnieku uzvedības noteikumi.	5
MT-6	Spēles galdiņš, tā un kauliņu novietošana. Spēles pulkstenis, tā darbības principi un iestādīšana. Rezultātu fiksēšana. Neizšķirta rezultāta konstatēšana. Sacensību sistēmas: riņķa, Šveices, olimpiskā, divmīnusu. Dalībnieku uzvedības noteikumi.	6
MT-7	Spēles galdiņš, tā un kauliņu novietošana. Spēles pulkstenis, tā darbības principi un iestādīšana. Rezultātu fiksēšana. Neizšķirta rezultāta konstatēšana. Sacensību sistēmas: riņķa, Šveices, olimpiskā, divmīnusu. Tiesneša pienākumi, darbība. Dalībnieku uzvedības noteikumi.	7

Praktiskā daļa

Tehniskā sagatavotība (kombinācijas, galotnes, etīdes)

Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis	Tēmas saturs	Stundu skaits	Stundu skaits kopā
SSG	Kombinācijas	20	36
	Galotnes	12	
	Etīdes	4	
MT-1	Kombinācijas	20	36
	Galotnes	12	
	Etīdes	4	
MT-2	Kombinācijas	24	42
	Galotnes	14	
	Etīdes	4	
MT-3	Kombinācijas	24	42
	Galotnes	14	
	Etīdes	4	
MT-4	Kombinācijas	24	42
	Galotnes	14	
	Etīdes	4	
MT-5	Kombinācijas	26	48
	Galotnes	16	
	Etīdes	6	
MT-6	Kombinācijas	28	54
	Galotnes	18	
	Etīdes	8	
MT-7	Kombinācijas	28	54
	Galotnes	18	
	Etīdes	8	

Taktiskā sagatavotība (pozicionālie spēles paņēmieni, atklātnes, atklātņu sistēmas)

Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis	Tēmas saturs	Stundu skaits
SSG	Pozīciju risināšana, spēles noteiktā atklātnē un atklātņu sistēmā	12
MT-1	Pozīciju risināšana, spēles noteiktā atklātnē un atklātņu sistēmā	18
MT-2	Pozīciju risināšana, spēles noteiktā atklātnē un atklātņu sistēmā	21
MT-3	Pozīciju risināšana, spēles noteiktā atklātnē un atklātņu sistēmā	27
MT-4	Pozīciju risināšana, spēles noteiktā atklātnē un atklātņu sistēmā	30
MT-5	Pozīciju risināšana, spēles noteiktā atklātnē un atklātņu sistēmā	36
MT-6	Pozīciju risināšana, spēles noteiktā atklātnē un atklātņu sistēmā	48
MT-7	Pozīciju risināšana, spēles noteiktā atklātnē un atklātņu sistēmā	54

Integrālā sagatavotība (mācību un pārbaudes spēles)

Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis	Tēmas saturs	Stundu skaits
SSG	Mācību, treniņu un pārbaudes spēles	34
MT-1	Mācību, treniņu un pārbaudes spēles	48
MT-2	Mācību, treniņu un pārbaudes spēles	58
MT-3	Mācību, treniņu un pārbaudes spēles	88
MT-4	Mācību, treniņu un pārbaudes spēles	103
MT-5	Mācību, treniņu un pārbaudes spēles	109

MT-6	Mācību, treniņu un pārbaudes spēles	127
MT-7	Mācību, treniņu un pārbaudes spēles	157

Dalība sacensībās

Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis	Tēmas saturs	Stundu skaits
SSG	Piedalīšanās sacensībās	48
MT-1	Piedalīšanās sacensībās	72
MT-2	Piedalīšanās sacensībās	78
MT-3	Piedalīšanās sacensībās	84
MT-4	Piedalīšanās sacensībās	90
MT-5	Piedalīšanās sacensībās	96
MT-6	Piedalīšanās sacensībās	102
MT-7	Piedalīšanās sacensībās	108

Treniņnometnes

Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis	Tēmas saturs	Stundu skaits
SSG	Dalība dambretes treniņnometnēs	36
MT-1	Dalība dambretes treniņnometnēs	36
MT-2	Dalība dambretes treniņnometnēs	36
MT-3	Dalība dambretes treniņnometnēs	36
MT-4	Dalība dambretes treniņnometnēs	54
MT-5	Dalība dambretes treniņnometnēs	72
MT-6	Dalība dambretes treniņnometnēs	72
MT-7	Dalība dambretes treniņnometnēs	72

Dambretes tiesāšanas praktiskā darbība

Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis	Tēmas saturs	Stundu skaits
SSG	Spēles galdiņš, tā un kauliņu novietošana. Spēles pulkstenis, tā darbības principi. Dalībnieku uzvedības noteikumi. Praktiska darbība.	1
MT-1	Spēles galdiņš, tā un kauliņu novietošana. Spēles pulkstenis, tā darbības principi un iestādīšana. Dalībnieku uzvedības noteikumi. Praktiska darbība.	1
MT-2	Spēles galdiņš, tā un kauliņu novietošana. Spēles pulkstenis, tā darbības principi un iestādīšana. Rezultātu fiksēšana. Dalībnieku uzvedības noteikumi. Praktiska darbība.	2
MT-3	Spēles galdiņš, tā un kauliņu novietošana. Spēles pulkstenis, tā darbības principi un iestādīšana. Rezultātu fiksēšana. Dalībnieku uzvedības noteikumi. Praktiska darbība.	3
MT-4	Spēles galdiņš, tā un kauliņu novietošana. Spēles pulkstenis, tā darbības principi un iestādīšana. Rezultātu fiksēšana. Neizšķirta rezultāta konstatēšana. Praktiska darbība. Dalībnieku uzvedības noteikumi.	4
MT-5	Spēles galdiņš, tā un kauliņu novietošana. Spēles pulkstenis, tā darbības principi un iestādīšana. Rezultātu fiksēšana. Neizšķirta rezultāta konstatēšana. Sacensību sistēmas. Praktiska darbība. Dalībnieku uzvedības noteikumi.	5
MT-6	Spēles galdiņš, tā un kauliņu novietošana. Spēles pulkstenis, tā darbības principi un iestādīšana. Rezultātu fiksēšana. Neizšķirta rezultāta konstatēšana. Sacensību sistēmas: riņķa, Šveices, olimpiskā, divmīnusu. Praktiska darbība. Dalībnieku uzvedības noteikumi.	6
MT-7	Spēles galdiņš, tā un kauliņu novietošana. Spēles pulkstenis, tā darbības principi un iestādīšana. Rezultātu fiksēšana. Neizšķirta rezultāta konstatēšana. Sacensību sistēmas: riņķa, Šveices, olimpiskā, divmīnusu. Praktiska darbība. Tiesneša pienākumi, darbība. Dalībnieku uzvedības noteikumi.	7

Kontrolnormatīvi

Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis	Tēmas saturs	Stundu skaits
SSG	Pielikumi Nr.1., Nr.2., Nr.3., Nr.4., Nr.5., Nr.6., Nr.7., Nr.8., Nr.9.	4
MT-1	Pielikumi Nr.10., Nr.11., Nr.12., Nr.13., Nr.14., Nr.15., Nr.16., Nr.17., Nr.18.	4

Kontrolnormatīvu izpildes īsa instrukcija

1. Audzēkņi normatīvus pilda maijā vai jūnijā.
2. Izpildes laiks līdz 4 stundām ar 30 min pārtraukumu starp 64 un 100 lauciņu dambretēm.
3. Normatīvos esošos uzdevumus izvēlas audzēkņu treneris un iesniedz sporta skolas vadībai līdz attiecīgā mācību gada 1.janvārim.
4. Kontrolnormatīvu paraugi:

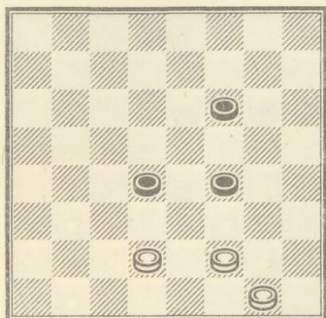
SSG komplekts

- a) Pielikums Nr.2. 64 lauciņu pozīcijas – 57 vienkāršas kombinācijas 64 lauciņu dambretē;
- b) Pielikumi Nr.3.-7. – 55 vienkāršas kombinācijas 100 lauciņu dambretē;
- c) Pielikumi Nr.8. un Nr. 9. – 24 vienkāršas galotnes 100 lauciņu dambretē.
- d) Katrs audzēknis saņem pozīciju kopijas. Tās risina ar bultiņu (↗,↖) norādot tikai 1.gājienu.
- e) Kombinācijās ar krustiņu (x) norāda lauciņu uz kura pēc finālsitiena nonāk kauliņš vai dāma.
- f) Galotnēs treneris var palūgt arī detalizētāku skaidrojumu.

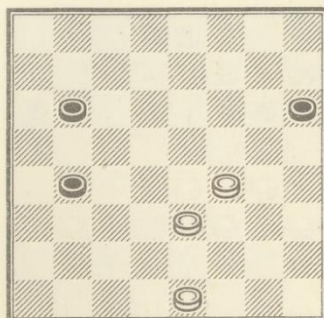
Visās pozīcijās gājiens baltajiem un tie uzvar.

Lai veiksmē risināšanā!

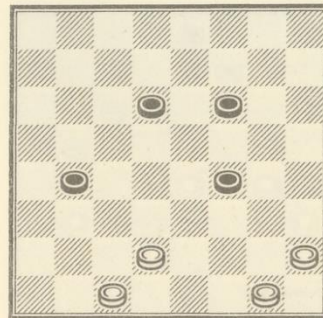
1



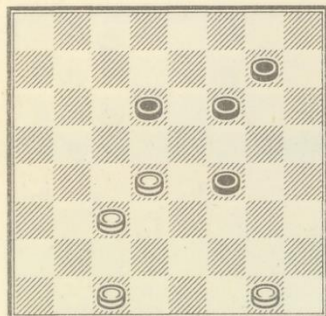
2



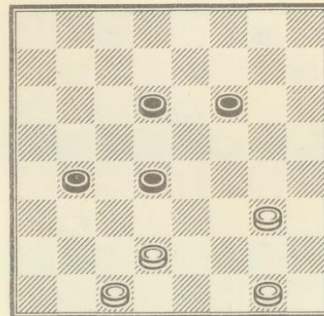
3



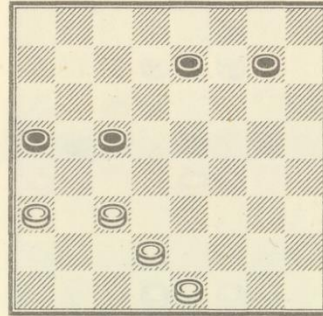
4



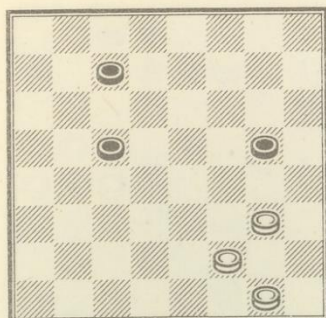
5



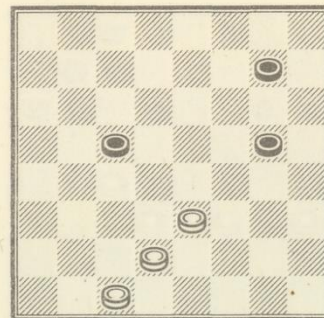
6



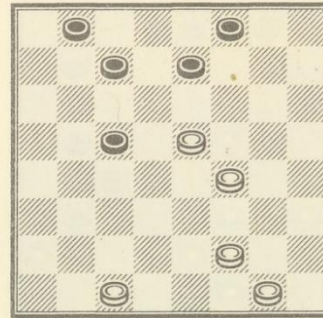
7



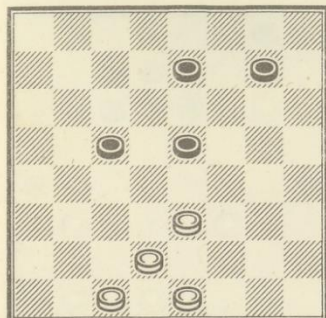
8



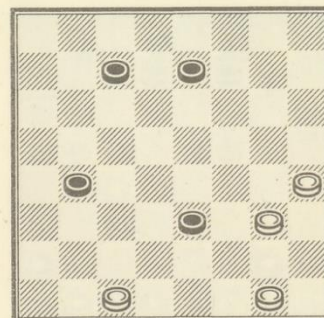
9



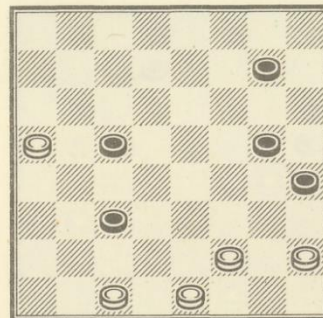
10



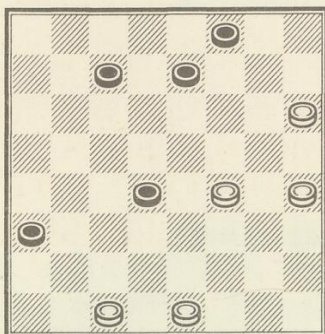
11



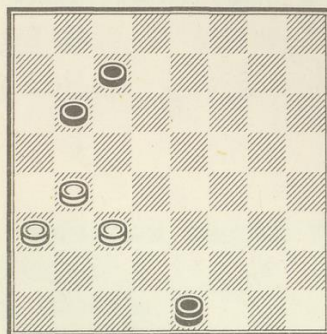
12



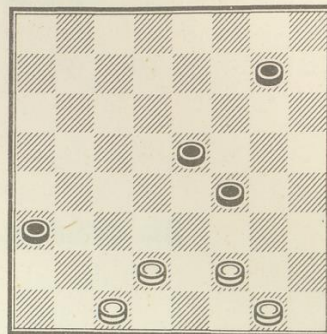
13



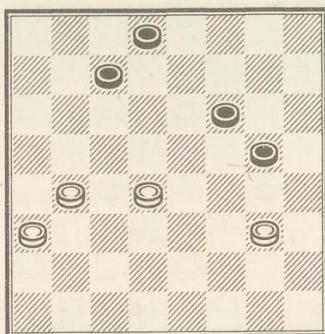
14



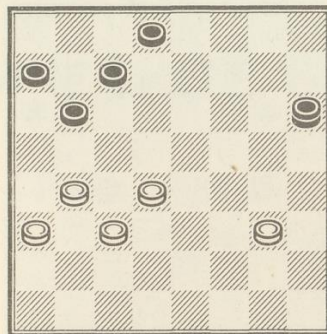
15



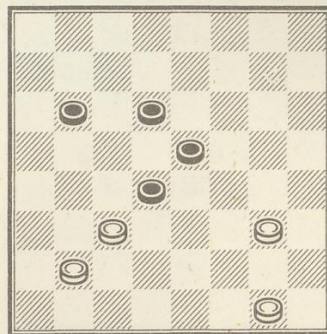
16



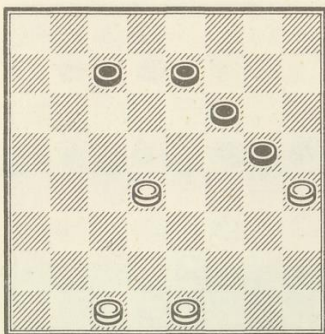
17



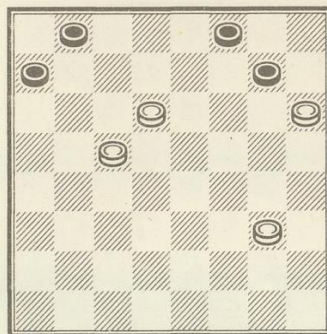
18



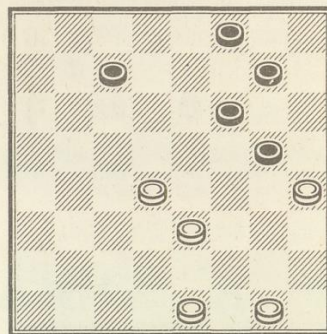
19



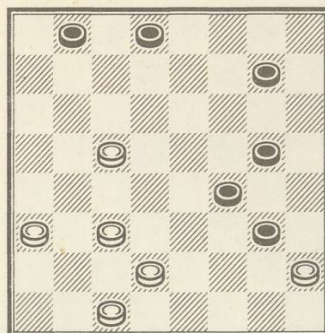
20



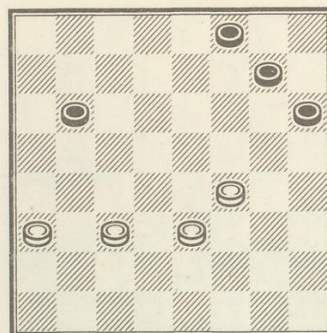
21



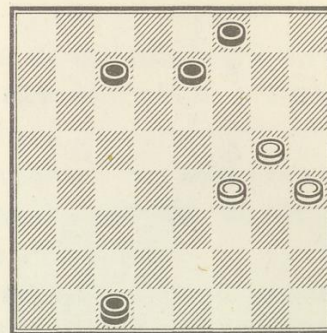
22



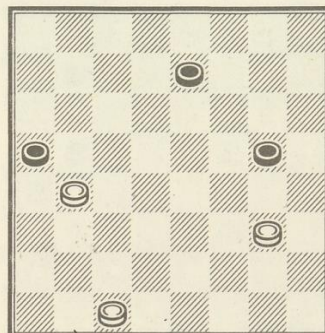
23



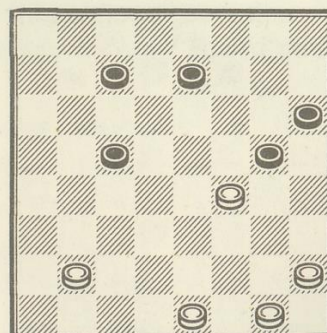
24



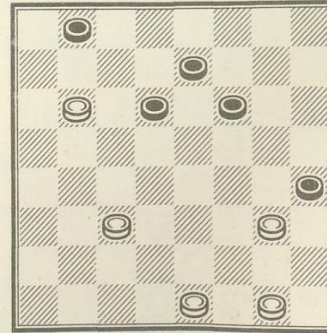
25



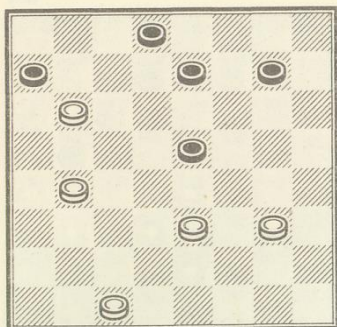
26



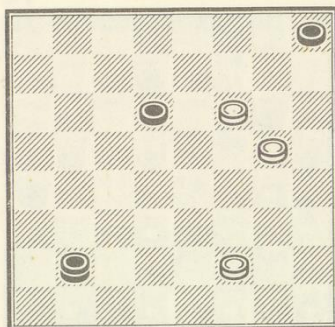
27



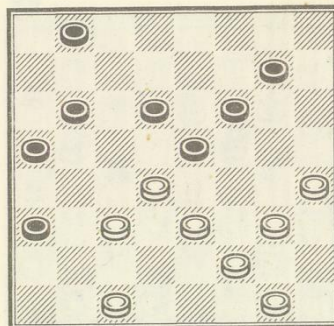
28



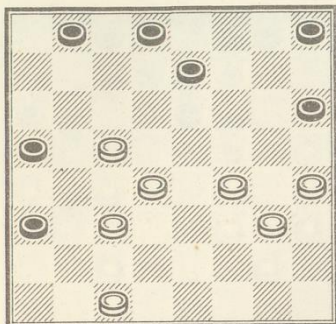
29



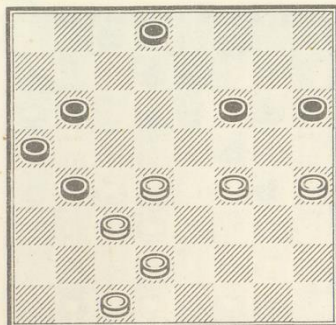
30



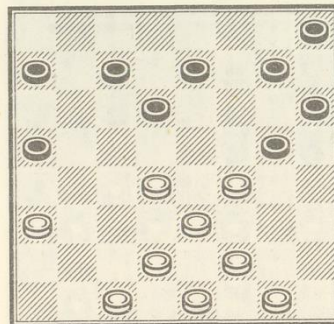
31



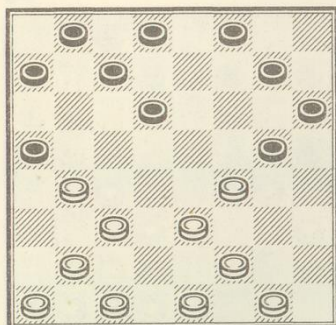
32



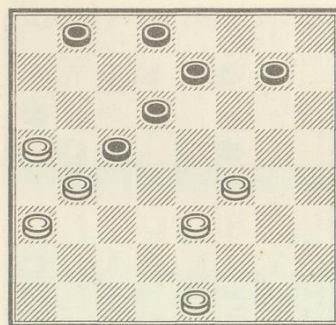
33



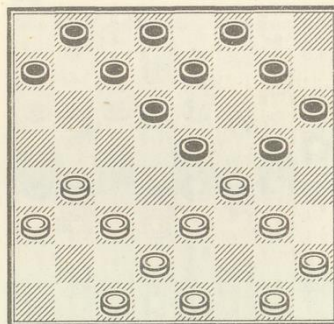
34



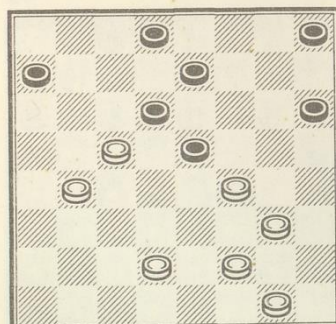
35



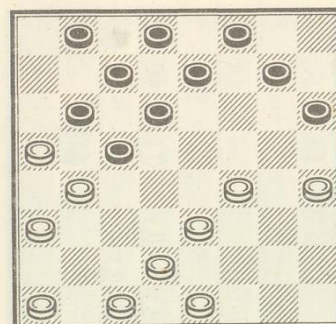
36



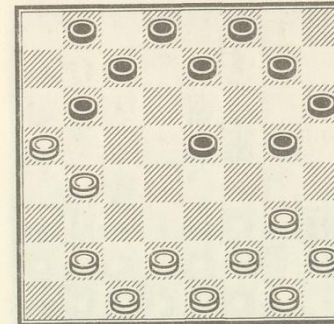
37



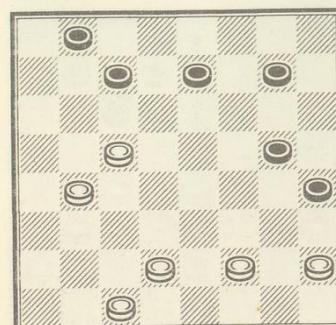
38



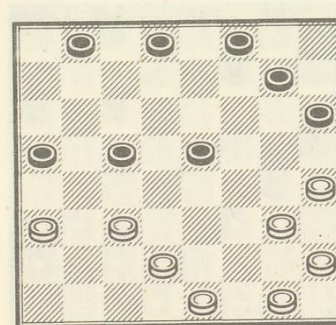
39



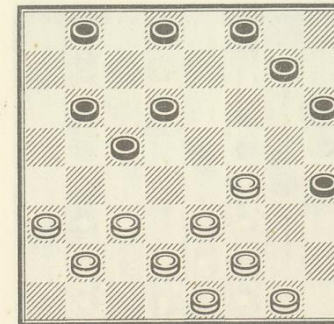
40



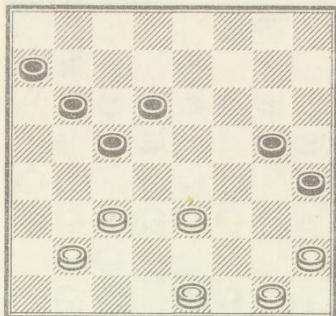
41



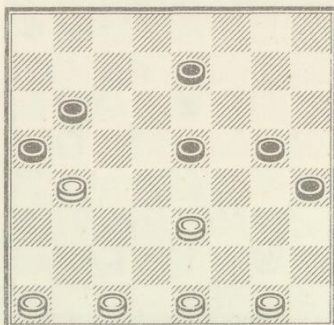
42



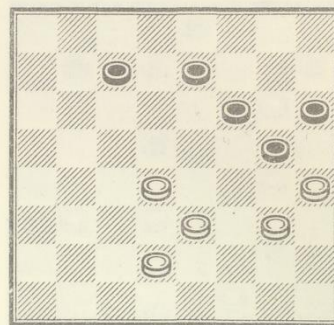
43



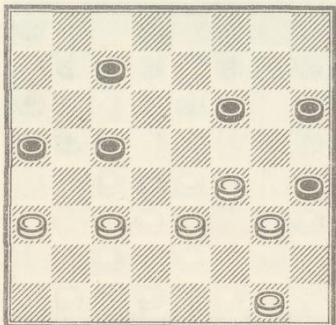
44



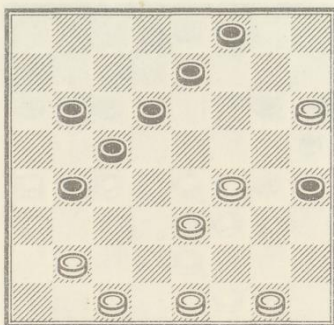
45



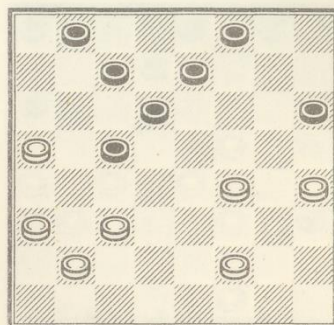
46



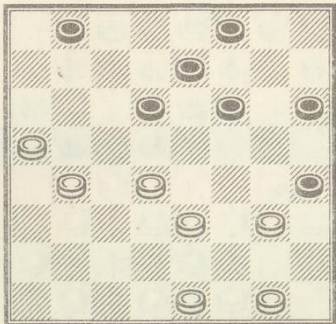
47



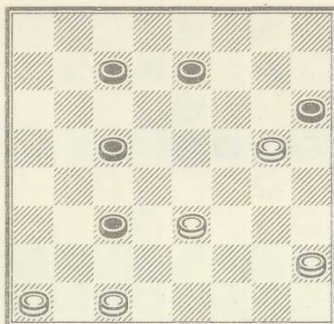
48



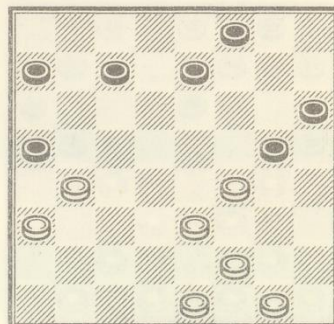
49



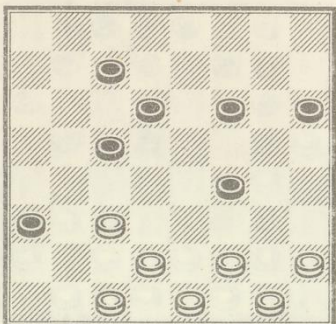
50



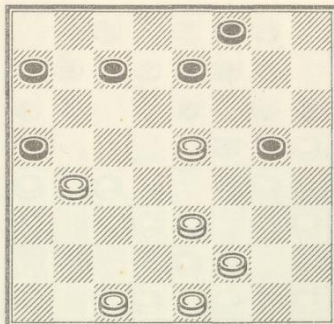
51



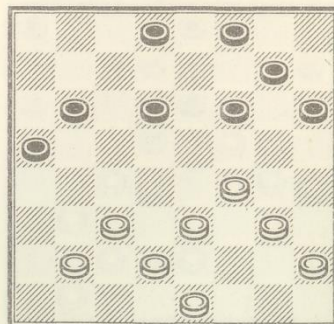
52



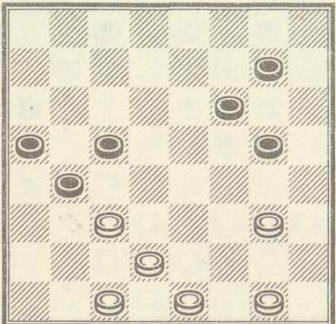
53



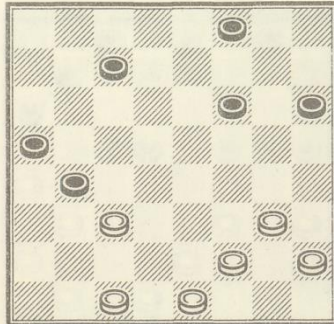
54



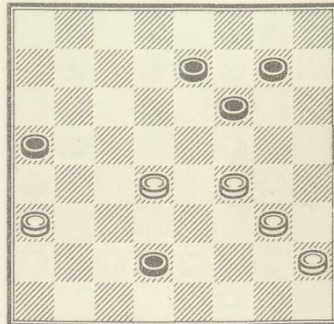
55

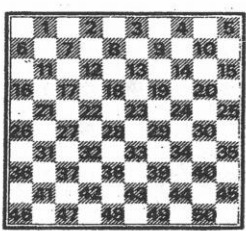
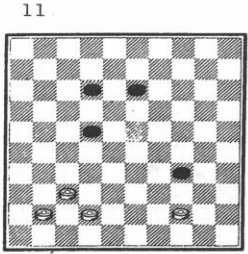
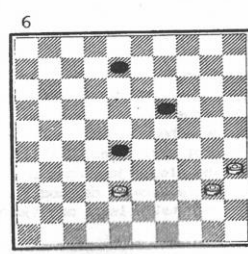
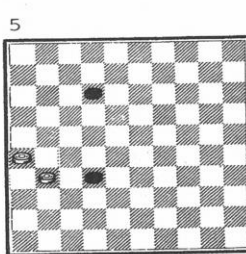
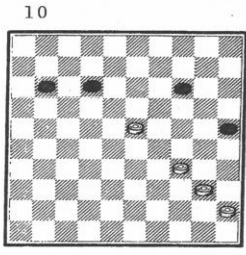
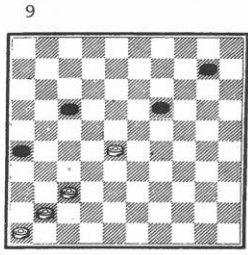
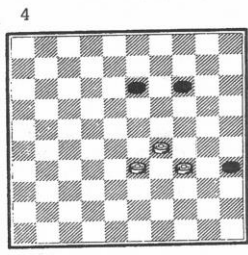
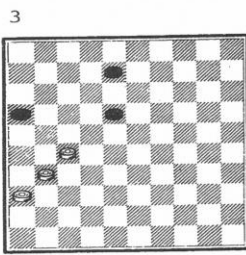
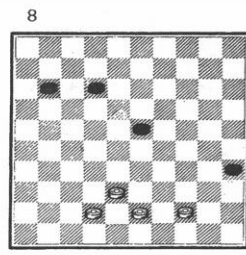
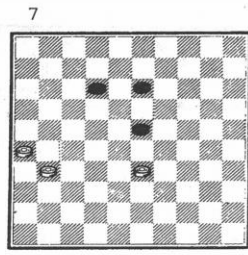
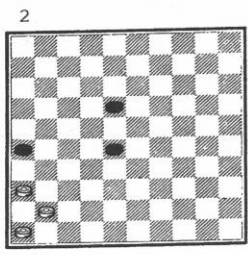
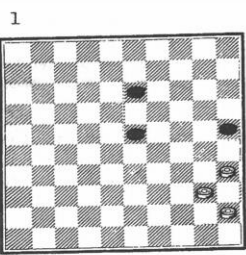


56

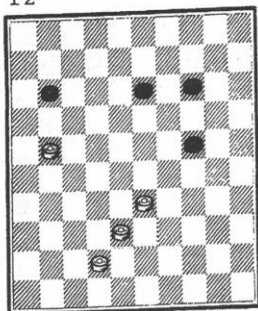


57

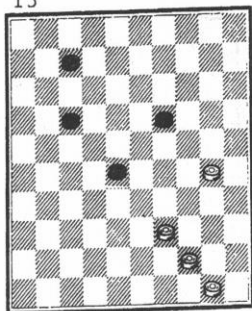




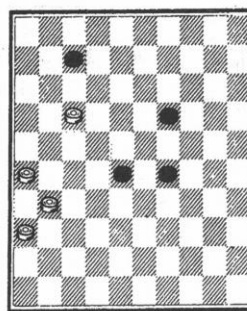
12



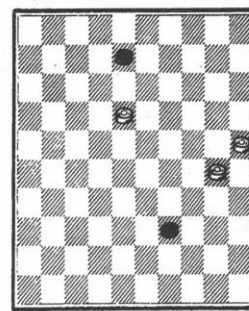
13



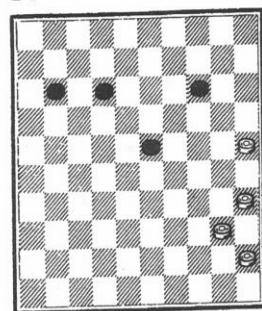
18



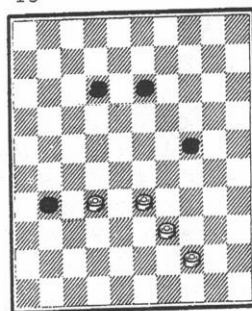
19



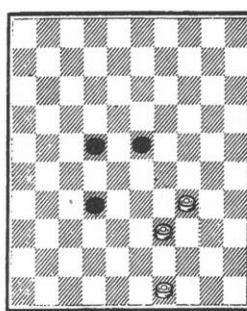
14



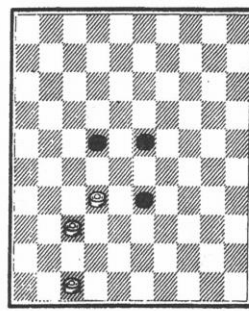
15



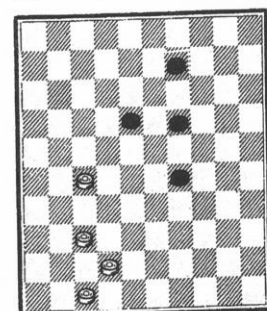
20



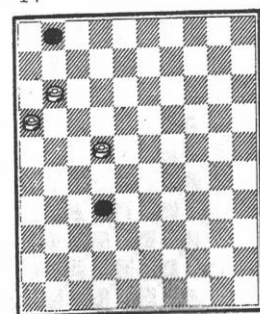
21



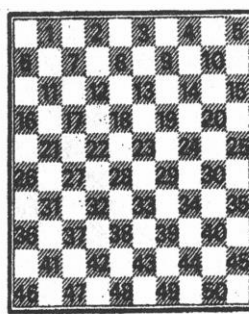
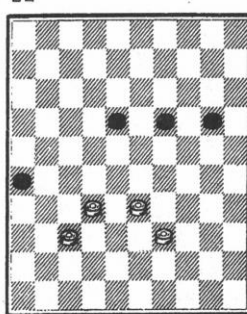
16



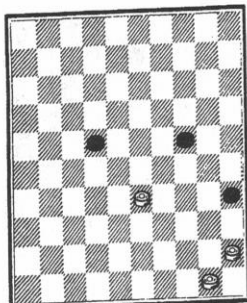
17



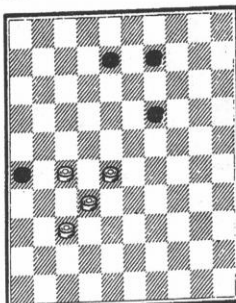
22



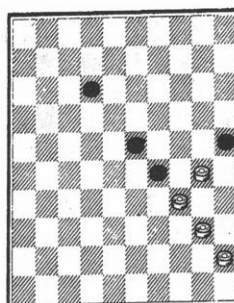
23



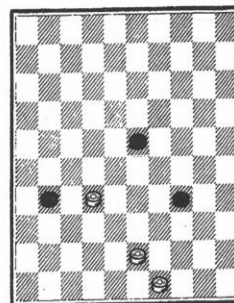
24



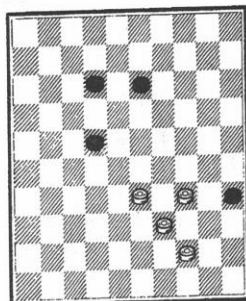
29



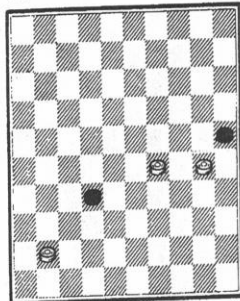
30



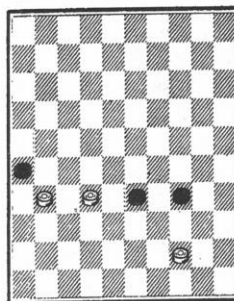
25



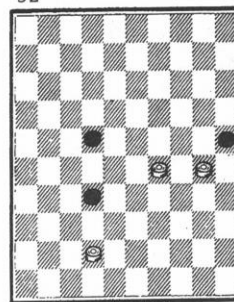
26



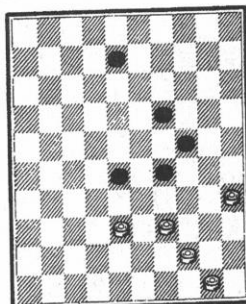
31



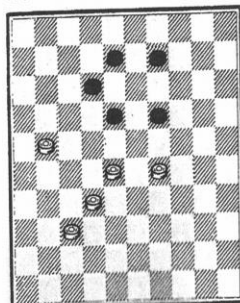
32



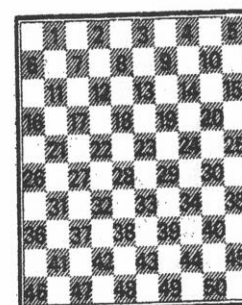
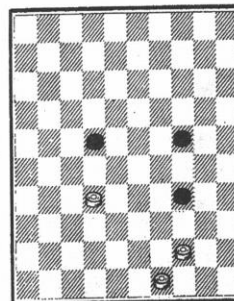
27



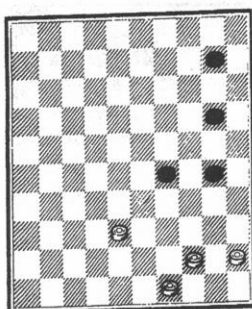
28



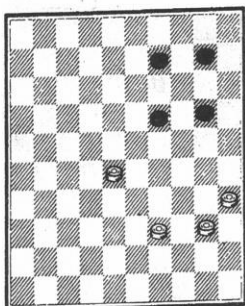
33



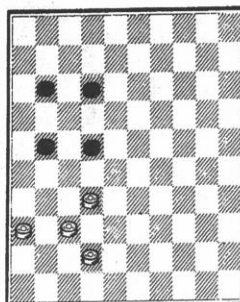
34



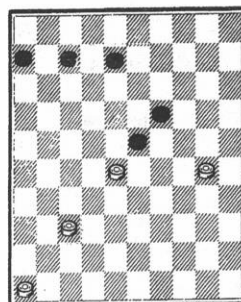
35



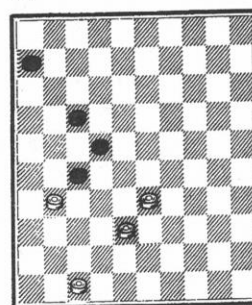
40



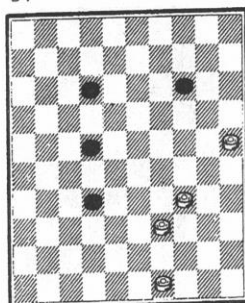
41



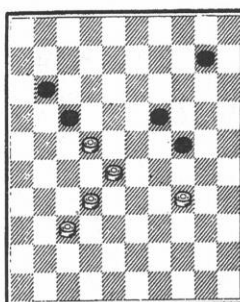
36



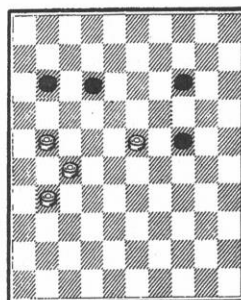
37



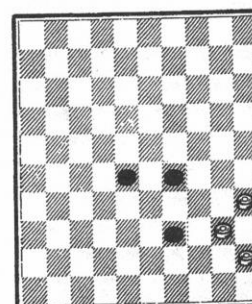
42



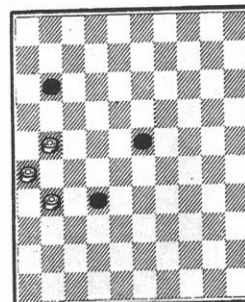
43



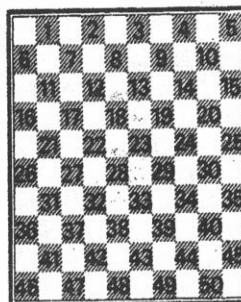
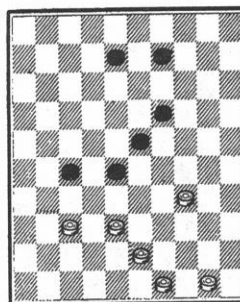
38

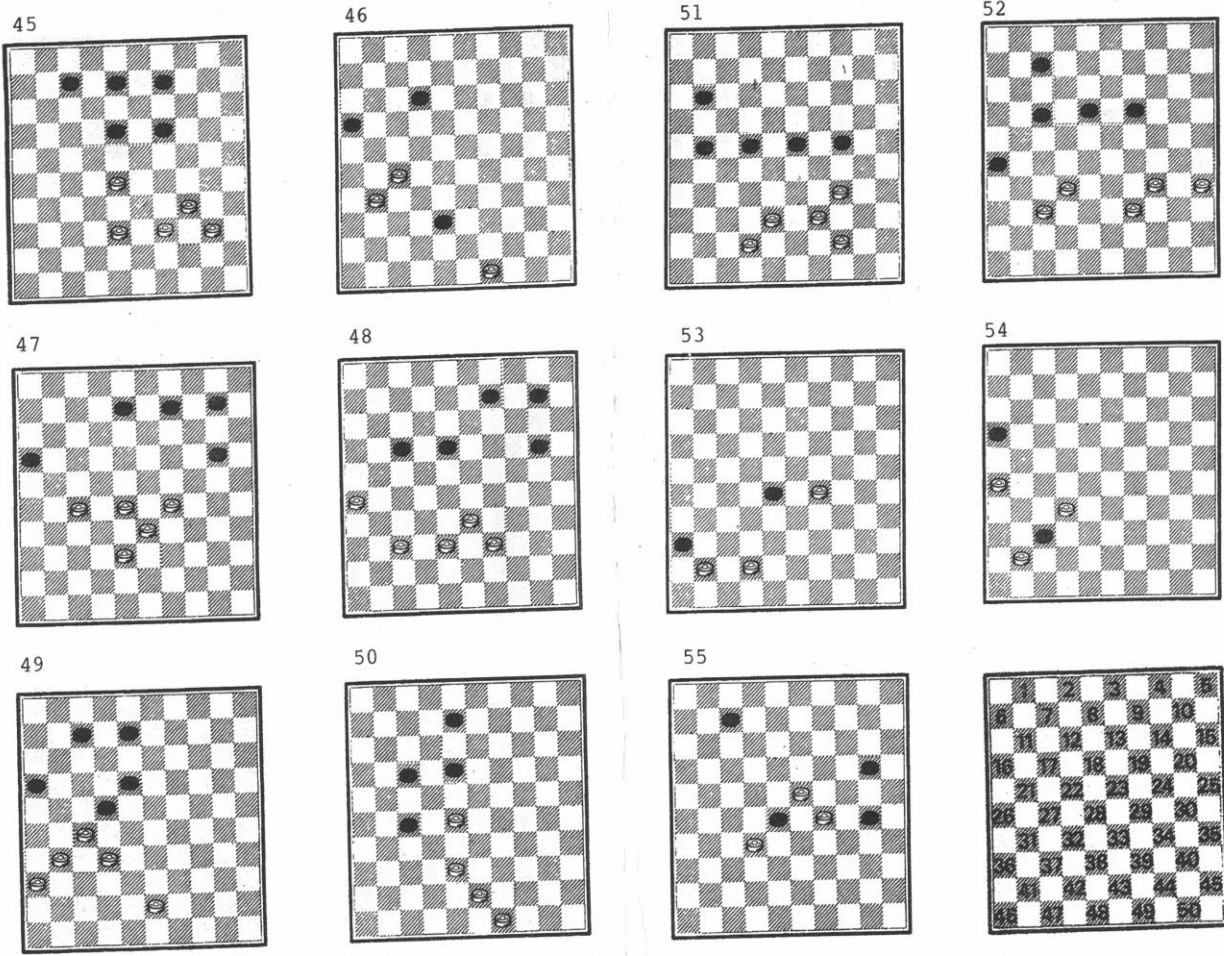


39

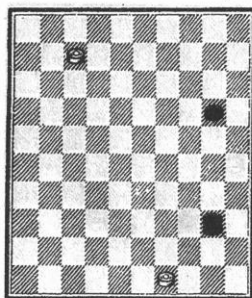


44

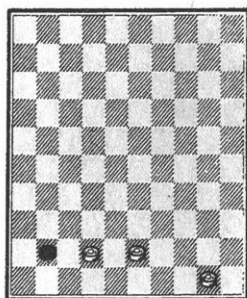




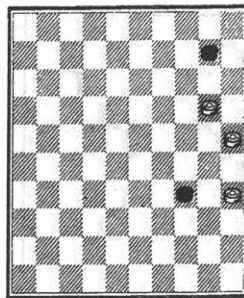
7



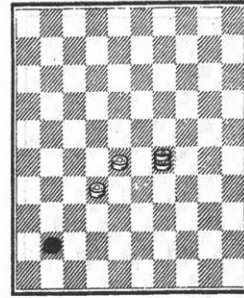
8



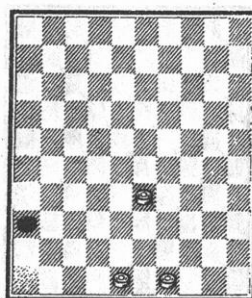
13



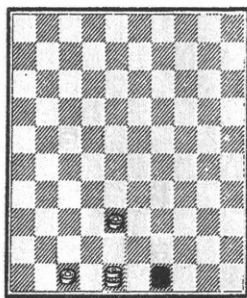
14



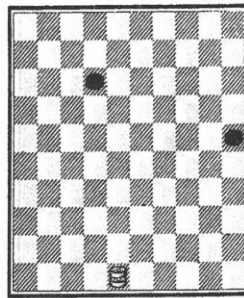
9



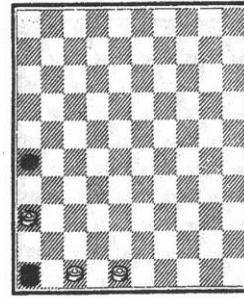
10



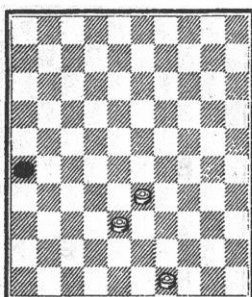
15



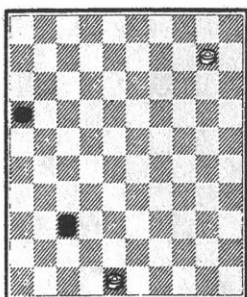
16



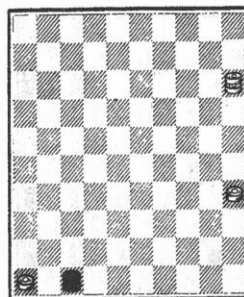
11



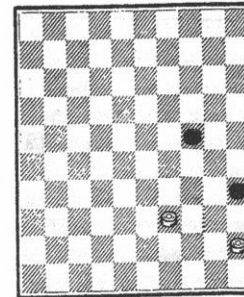
12



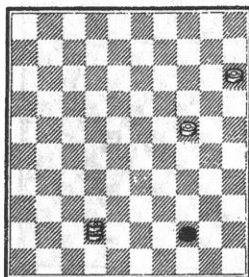
17



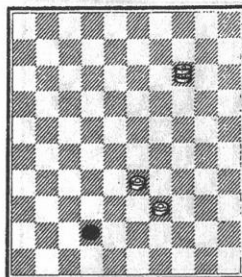
18



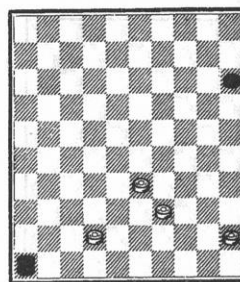
19



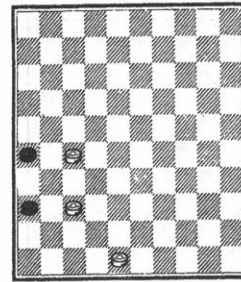
20



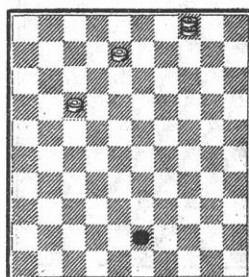
25



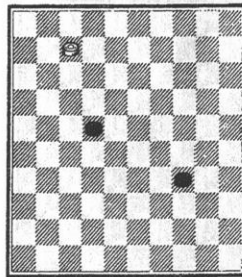
26



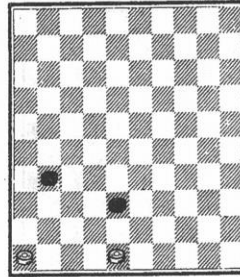
21



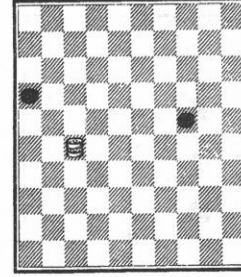
22



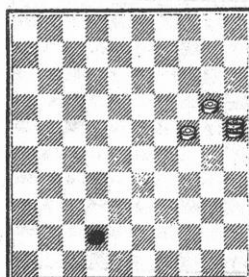
27



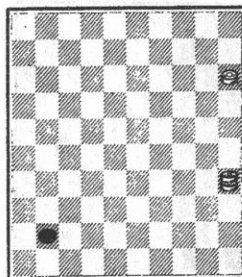
28



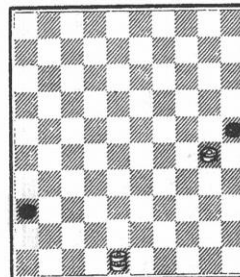
23



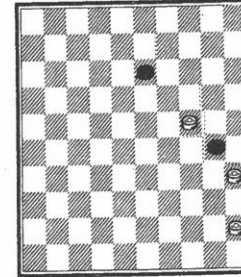
24



29



30



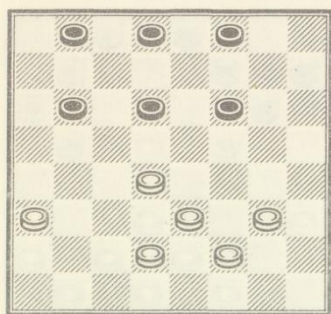
Kontrolnormatīvu izpildes īsa instrukcija

5. Audzēkņi normatīvus pilda maijā vai jūnijā.
6. Izpildes laiks līdz 4 stundām ar 30 min pārtraukumu starp 64 un 100 lauciņu dambretēm.
7. Normatīvos esošos uzdevumus izvēlas audzēkņu treneris un iesniedz sporta skolas vadībai līdz attiecīgā mācību gada 1.janvārim.
8. Kontrolnormatīvu paraugi:

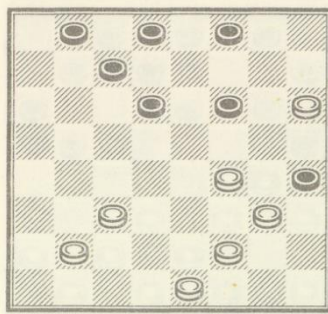
MT-1 komplekts

- g) Pielikums Nr.11. 64 lauciņu pozīcijas – 45 kombinācijas 64 lauciņu dambretē;
- h) Pielikumi Nr.12.-16. – 55 kombinācijas 100 lauciņu dambretē;
- i) Pielikumi Nr.17. un Nr.18. – 24 vienkāršas galotnes 100 lauciņu dambretē.
- j) Katrs audzēknis saņem pozīciju kopijas. Tās risina ar bultiņu (↗,↖) norādot tikai 1.gājienu.
- k) Kombinācijās ar krustiņu (x) norāda lauciņu uz kura pēc finālsitiena nonāk kauliņš vai dāma.
- l) Galotnēs treneris var palūgt arī detalizētāku skaidrojumu.

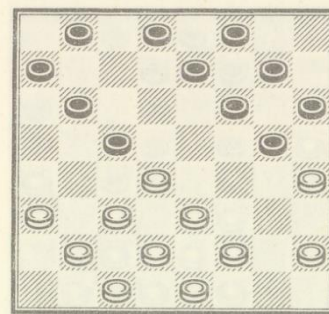
58



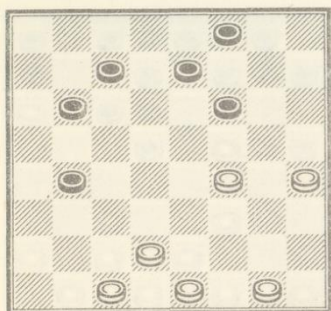
59



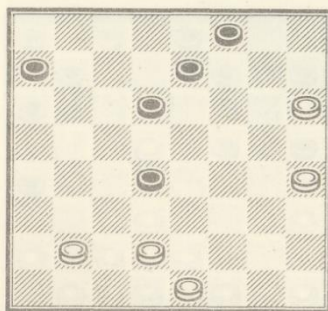
60



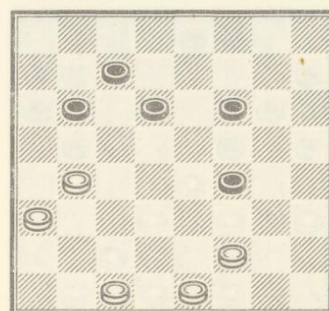
61



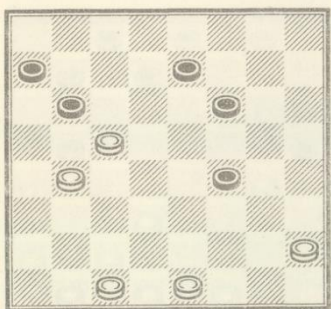
62



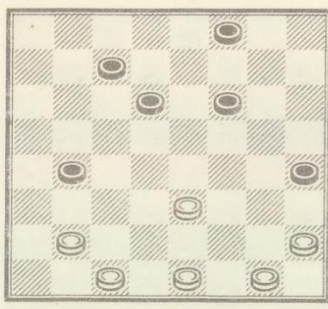
63



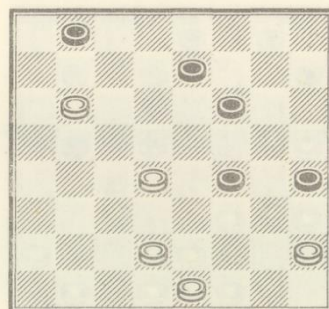
64



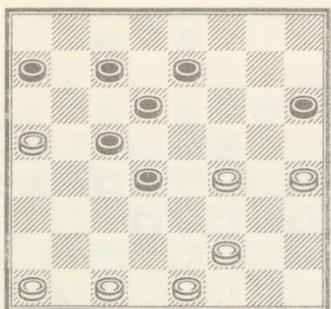
65



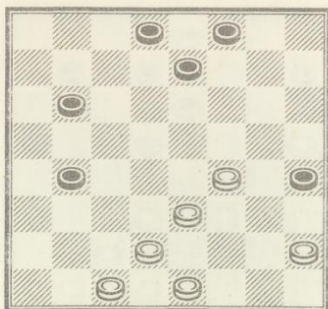
66



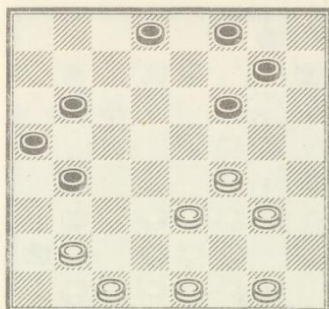
67



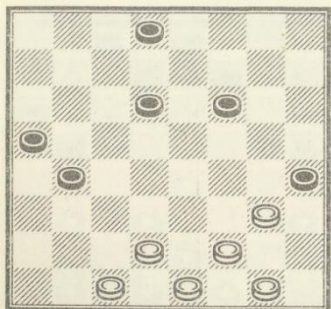
68



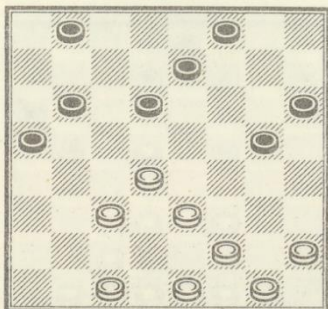
69



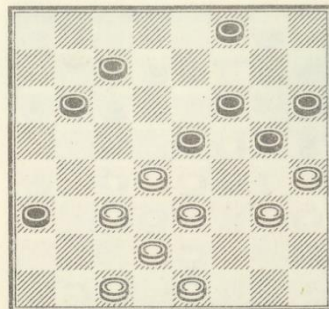
70



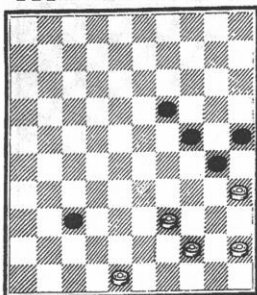
71



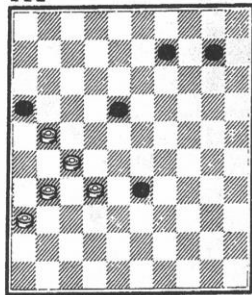
72



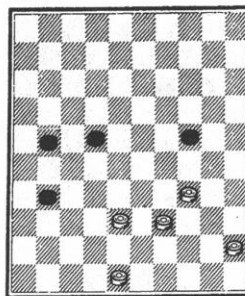
111



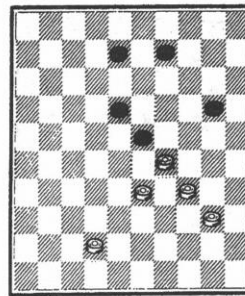
112



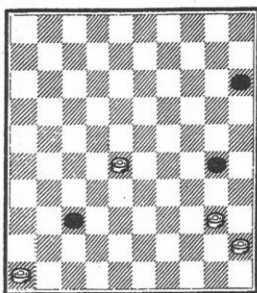
117



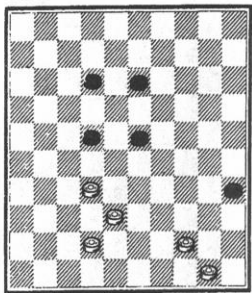
118



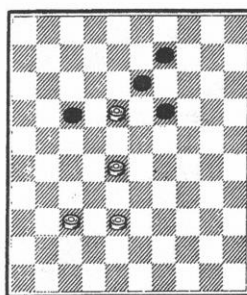
113



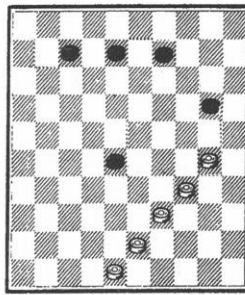
114



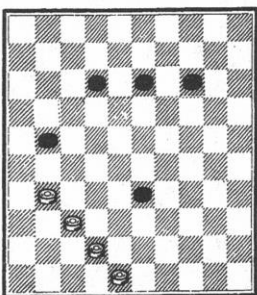
119



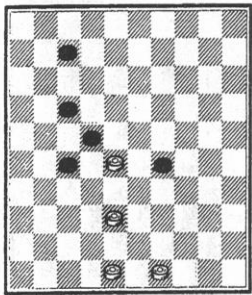
120



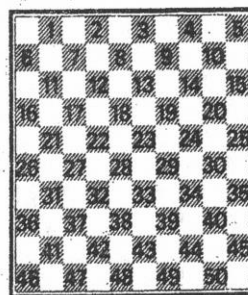
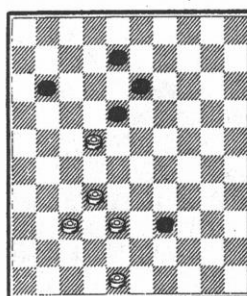
115



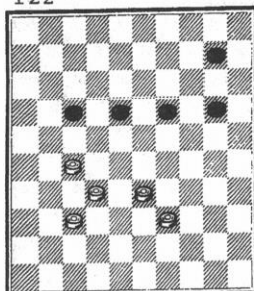
116



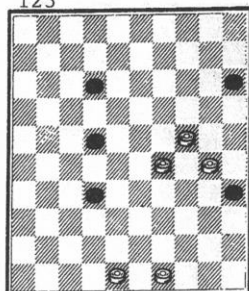
121



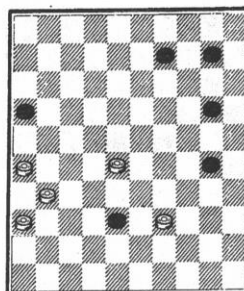
122



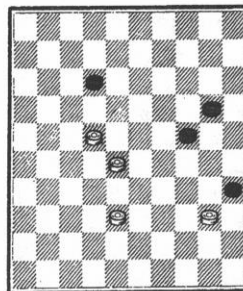
123



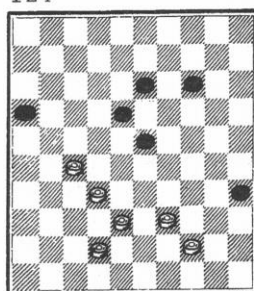
128



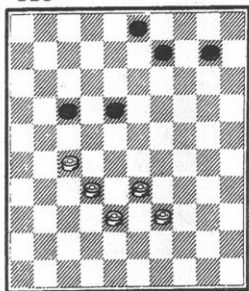
129



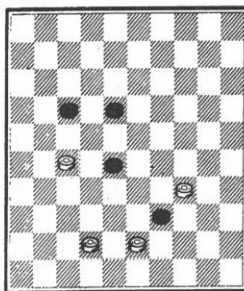
124



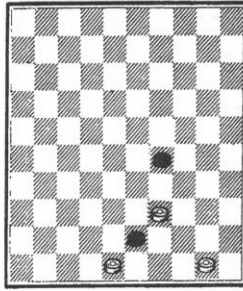
125



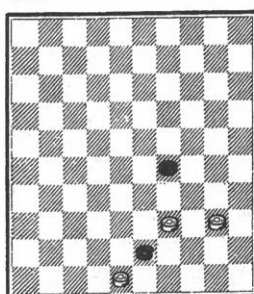
130



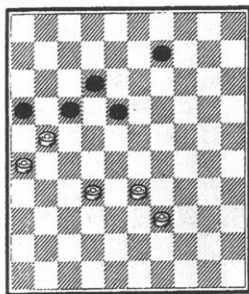
131



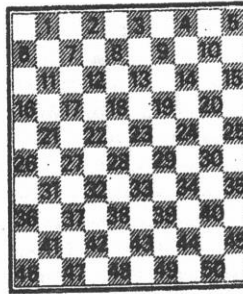
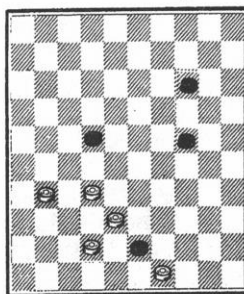
126



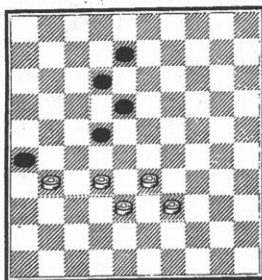
127



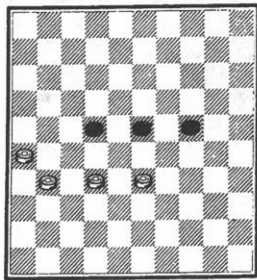
132



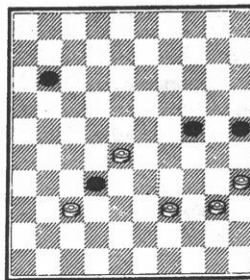
133



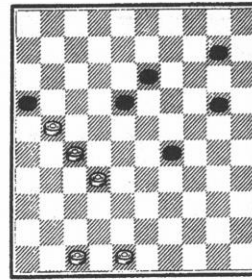
134



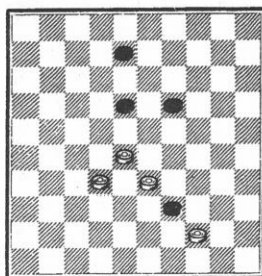
139



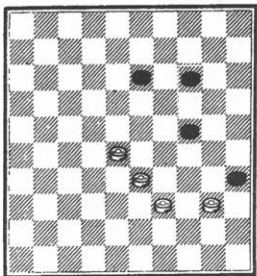
140



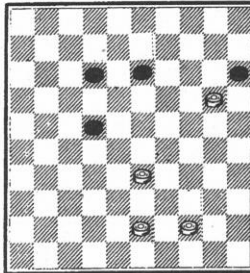
135



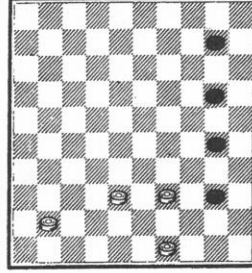
136



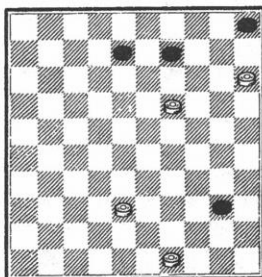
141



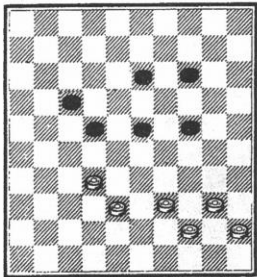
142



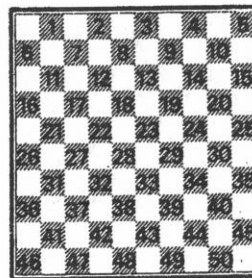
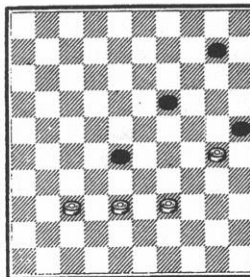
137



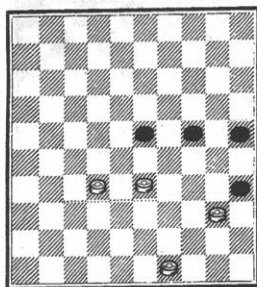
138



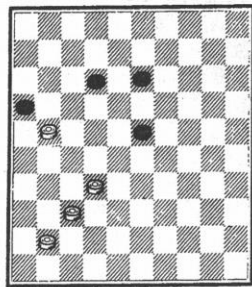
143



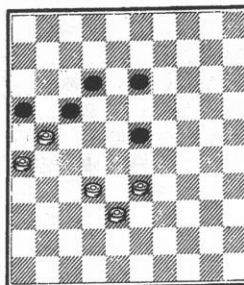
144



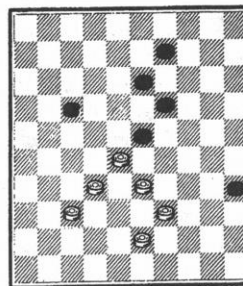
145



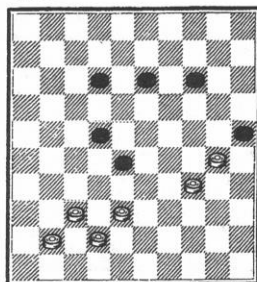
150



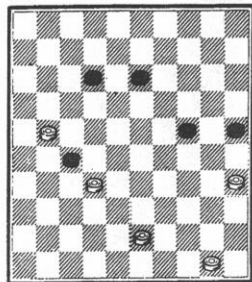
151



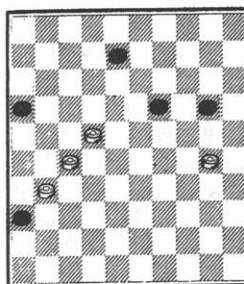
146



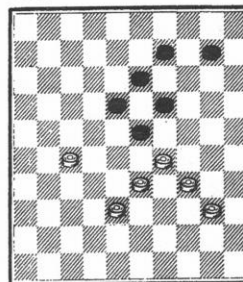
147



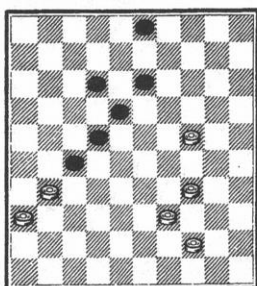
152



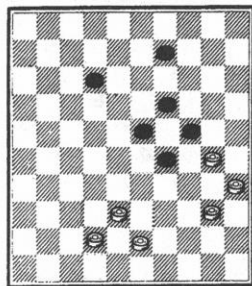
153



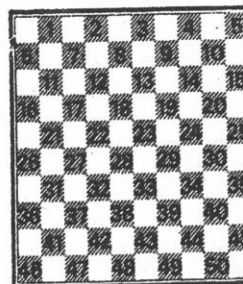
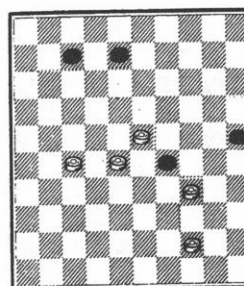
148



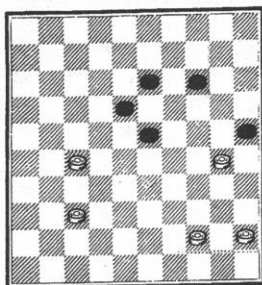
149



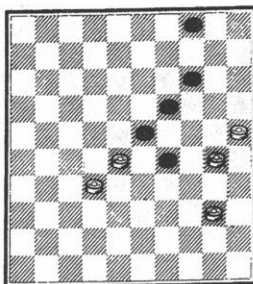
154



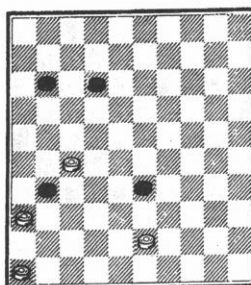
155



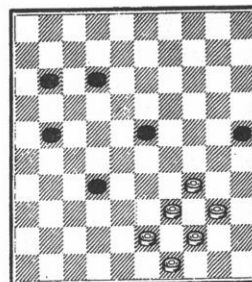
156



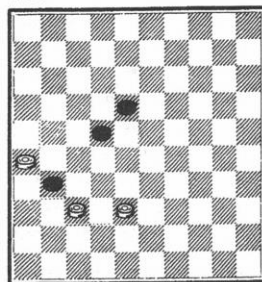
161



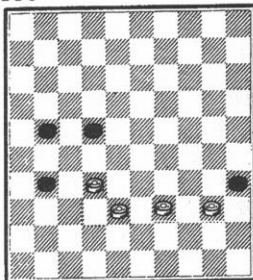
162



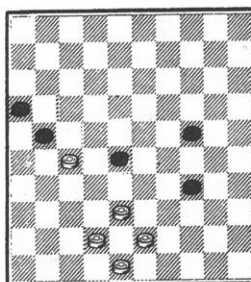
157



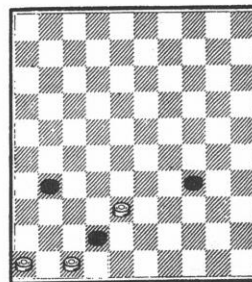
158



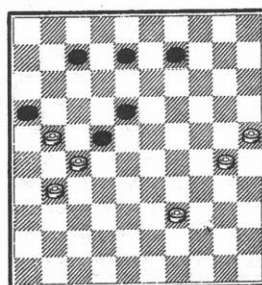
163



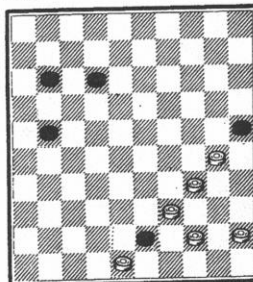
164



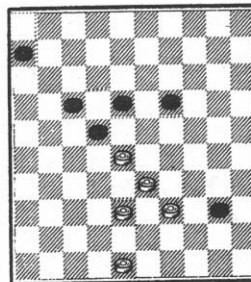
159



160

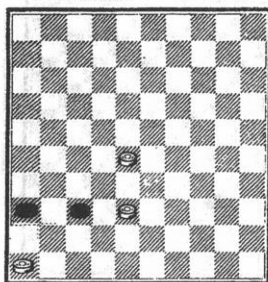


165

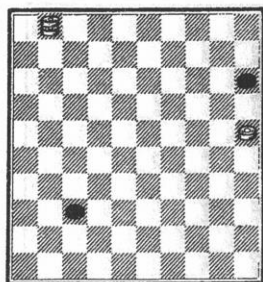


	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	
31	32	33	34	35	
36	37	38	39	40	
41	42	43	44	45	
46	47	48	49	50	

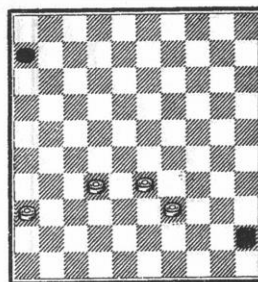
43



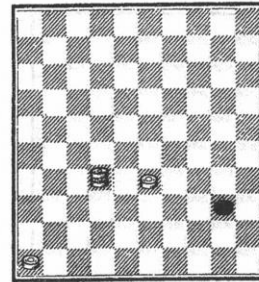
44



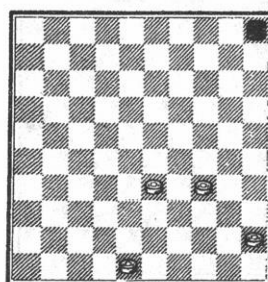
49



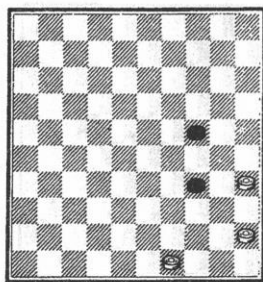
50



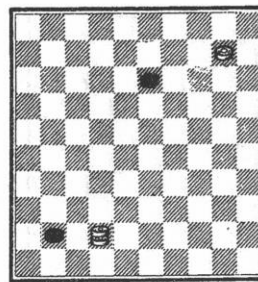
45



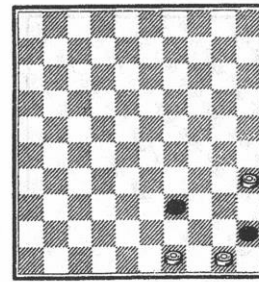
46



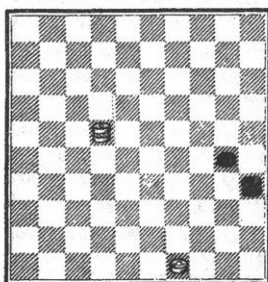
51



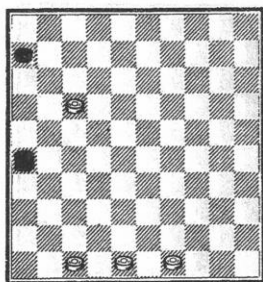
52



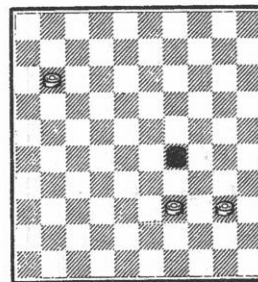
47



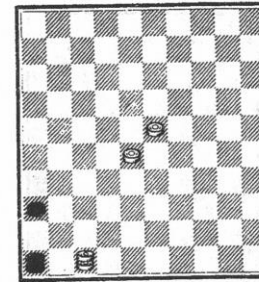
48



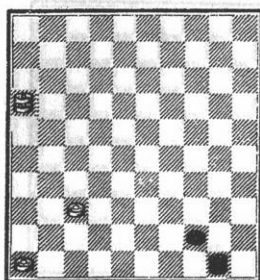
53



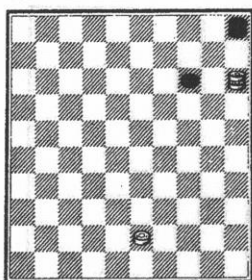
54



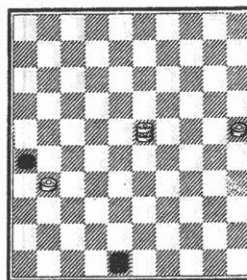
55



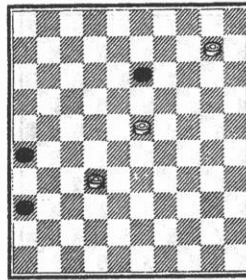
56



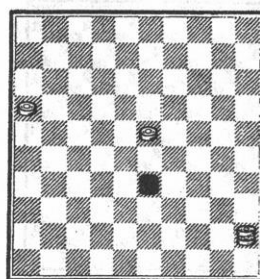
61



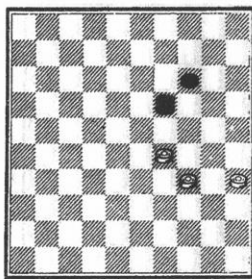
62



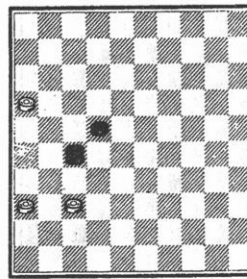
57



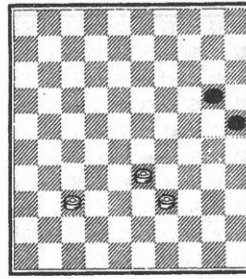
58



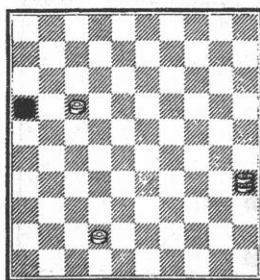
63



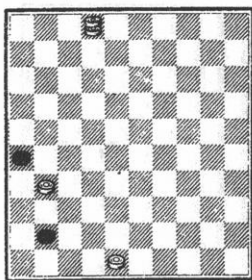
64



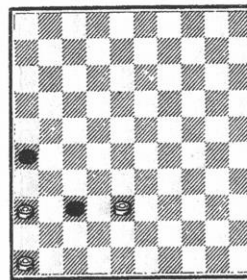
59



60



65



66

