



Izglītības un zinātnes  
ministrija

# **Profesionālās ievirzes sporta izglītības iestāžu grupu kontrolnormatīvi COVID – 19 pandēmijas apstākļos**

Informatīvais materiāls Latvijas profesionālās ievirzes sporta izglītības iestādēm  
2020/2021 m.g.

## SPORTA VEIDI

Airēšana

Badmintons

Basketbols

Biatlons

BMX

Bokss

Brīvā cīņa, Grieķu-romiešu cīņa

Burāšana Daiļslidošana

Distanču slēpošana

Džudo

Florbols

Futbols

Galda teniss

Handbols

Hokejs

Jāšanas sports

Kalnu slēpošana

Karatē

Ložu šaušana

Mākslas vingrošana

Modernā pieccīņa

Orientēšanās

Paukošana

Peldēšana

Regbija

Riteņbraukšana

Smaiļošana un kanoe airēšana

Sporta dejas

Sporta vingrošana

Svarcelšana

Šortreks

Teniss

Viegatlētika

Volejbols

Ziemeļu divcīņa

# Izmantotie informācijas avoti:

- ▶ Latvijas Airēšanas federācija [https://rowing.lv/docs/942/2021\\_dok/20210301\\_Normat\\_vi\\_v032.pdf](https://rowing.lv/docs/942/2021_dok/20210301_Normat_vi_v032.pdf)
- ▶ Latvijas Badmintona federācija [http://www.badminton.lv/faili/badmintons\\_kontrolnormativi\\_covid.pdf](http://www.badminton.lv/faili/badmintons_kontrolnormativi_covid.pdf)
- ▶ Latvijas Basketbola savienība [https://basket.lv/documents/d6e93-vfs\\_normativi\\_2020\\_2021.pdf](https://basket.lv/documents/d6e93-vfs_normativi_2020_2021.pdf)
- ▶ Latvijas Biatlona federācija <https://biatlons.lv/eelroacm/2021/05/Kontrolnormativi.pdf>
- ▶ Latvijas Boksa federācija <http://www.latboxing.lv/informacija/kontroles-normat-vi>
- ▶ Latvijas Sporta Cīņas federācija [https://site-863435.mozfiles.com/files/863435/LSCF\\_parceli\\_normativi\\_BC\\_GR\\_SC\\_artelpas\\_2021-1\\_PDF.pdf](https://site-863435.mozfiles.com/files/863435/LSCF_parceli_normativi_BC_GR_SC_artelpas_2021-1_PDF.pdf)
- ▶ Latvijas Džudo federācija <http://www.judo.org.lv/dokumenti/kontrolnormativi>
- ▶ Latvijas Florbola savienība [https://www.floorball.lv/i/files/lfs\\_kontrolnormativi\\_20\\_21.pdf?v=1590440400](https://www.floorball.lv/i/files/lfs_kontrolnormativi_20_21.pdf?v=1590440400)
- ▶ Latvijas Futbola federācija  
[https://lff.lv/files/documents/76/Kontrolnormativi\\_profesionalas\\_ievirzes\\_sporta\\_izglitibas\\_iestazu\\_macibu\\_treninu\\_grupam\\_zeni\\_.pdf](https://lff.lv/files/documents/76/Kontrolnormativi_profesionalas_ievirzes_sporta_izglitibas_iestazu_macibu_treninu_grupam_zeni_.pdf)  
[https://lff.lv/files/documents/75/Kontrolnormativi\\_profesionalas\\_ievirzes\\_sporta\\_izglitibas\\_iestazu\\_macibu\\_treninu\\_grupam\\_meitenes\\_.pdf](https://lff.lv/files/documents/75/Kontrolnormativi_profesionalas_ievirzes_sporta_izglitibas_iestazu_macibu_treninu_grupam_meitenes_.pdf)
- ▶ Latvijas Galda tenisa federācija <http://www.lgtf.lv/?id=75>
- ▶ Latvijas Handbola federācija <https://handball.lv/page/41>
- ▶ Latvijas Hokeja federācija <https://lhf.lv/file/download/55717>
- ▶ Latvijas Jātnieku federācija <http://leflatvia.lv/web/?id=417748>
- ▶ Latvijas Karatē federācija <http://karate.lv>
- ▶ Latvijas Kanoē federācija <http://www.canoe.lv/lv/dokumenti>
- ▶ Latvijas Modernās pieccīņas asociācija <http://pieccina.lv/lv/par-mums/>

# Izmantotie informācijas avoti:

- ▶ Latvijas Orientēšanās federācija [https://lof.lv/uploads/Federacija/2021/KONTROLNORMATIVI\\_Orientesanas.pdf](https://lof.lv/uploads/Federacija/2021/KONTROLNORMATIVI_Orientesanas.pdf)
- ▶ Latvijas Paukošanas federācija <https://paukosana.lv/dokumenti/>
- ▶ Latvijas Peldēšanas federācija
- ▶ Latvijas Regbija federācija <http://rugby-latvia.lv/lat/dokumenti>
- ▶ Latvijas Riteņbraukšanas federācija <https://lrf.lv/index.php/dokumenti/noteikumi>
- ▶ Latvijas Slēpošanas federācija [https://www.infoski.lv/files/lfs\\_kontrolnormativi\\_dist\\_slep\\_2017\\_apstiprinati.pdf](https://www.infoski.lv/files/lfs_kontrolnormativi_dist_slep_2017_apstiprinati.pdf)  
[https://www.infoski.lv/files/kalnu\\_punktu\\_tabula\\_sfs\\_testiem\\_labotais.pdf](https://www.infoski.lv/files/kalnu_punktu_tabula_sfs_testiem_labotais.pdf)  
[https://www.infoski.lv/files/ziemelu\\_divcinas\\_kontroles\\_normativi\\_audzeknu\\_grupam.pdf](https://www.infoski.lv/files/ziemelu_divcinas_kontroles_normativi_audzeknu_grupam.pdf)
- ▶ Latvijas Slidošanas asociācija [http://www.skatelatvia.lv/wp-content/uploads/2013/04/Normativi\\_short\\_treck.pdf](http://www.skatelatvia.lv/wp-content/uploads/2013/04/Normativi_short_treck.pdf)
- ▶ Latvijas Sporta deju federācija <https://www.lsdv.lv/education>
- ▶ Latvijas Svarcelšanas federācija <http://lsvfed.lv/index.php/svarcelsana-latvija/kontrolnormativi-svarcelsana-mt-4-asm>
- ▶ Latvijas Šaušanas federācija [http://saufed.lv/files/2017/Kontr\\_Normat\\_LSh.pdf](http://saufed.lv/files/2017/Kontr_Normat_LSh.pdf)
- ▶ Latvijas Tenisa savienība <https://lts.lv/uploads/Savieniba/Parmums/2021Kontrolnormativi>
- ▶ Latvijas Vieglatlētikas savienība <https://athletics.lv/lv/about-us/document/1847/juridiskie-biedri>
- ▶ Latvijas Vingrošanas federācija Sporta vingrošana : <http://www.gfl.lv/disciplinas/sporta-vingrosana/kontrolnormativi-sporta-vingrosana/>  
Mākslas vingrošana: <http://www.gfl.lv/disciplinas/makslas-vingrosana/kontrolnormativi-makslas-vingrosana/>
- ▶ Latvijas Volejbola federācija <http://volejbols.lv/par-lvf/dokumenti>
- ▶ Latvijas Zēģelētāju savienība <http://www.sailinglatvia.lv/wp-content/uploads/2019/01/Kontrolnormativi>

Kontrolnormatīvi	MT2		MT3		MT4		MT5		MT6		MT7	
	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes
Airēšanas trenāžieris Concept II 250	01:30	01:35	01:20	01:30	X	X	X	X	X	X	X	X
Airēšanas trenāžieris Concept II 500	X	X	X	X	02:20	02:45	02:10	02:30	X	X	X	X
Airēšanas trenāžieris Concept II 1000	X	X	X	X	X	X	X	X	04:15	4.4	03:50	04:15
Kross 1600 m	08:50	10:00	08:30	09:40	08:10	09:20	07:50	09:00	07:30	08:40	07:10	08:20
Pietupieni 1 min	15 x	15 x	20 x	18 x	25 x	20 x	27 x	22 x	30x	25x	35x	30x
Vēdera prese (rokas sakrustotas uz krūtīm) 1 min	15 x	15 x	20 x	18 x	25 x	20 x	27 x	22 x	30x	25x	35x	30x

Kontrolnormatīvi	SMP-1		SMP -2		SMP -3		ASM	
	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes
Airēšanas trenāžieris Concept II 2000	07:50	08:30	07:40	08:20	07:30	08:10	07:20	08:00
Kross 3000 m	14:00	16:00	13:50	15:50	13:40	15:40	13:30	15:30
Pietupieni 2 min	55 x	45 x	60x	50x	65x	55x	70X	60x
Vēdera prese (rokas sakrustotas uz krūtīm) 2 min	55 x	45 x	60x	50x	65X	55X	70X	60X

\*Piezīme Lai grupas izglītojamo pārceltu nākamā grupā ir nepieciešams izpildīt divus kontrolnormatīvus.

\* SSG- MT1 grupu pārceļšanas kontrolnormatīvus izstrādā izglītības iestāde

Normatīva nosaukums	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1	SMP-2	SMP-3	ASM
	6-9	7-10	9-12	10-13	11-14	12-15	13-16	14-17	15-18	16-19	17-25
30 m skrējiens ( sek ) zēniem	7,5	7,0	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	5,9	5,8	5,0	4,5
30 m skrējiens ( sek) meitenēm	7,8	7,2	7,0	6,5	6,4	6,3	6,2	6,0	5,8	5,7	5,5
Ātruma tests (6 bumbiņas) sek zēniem	40	38	36	34	32	30	28	26	26	26	25
Ātruma tests (6 bumbiņas) sek meitenēm	42	42	40	38	36	34	33	32	31	30	29
Tāllekšana no vietas (cm) zēniem	130	150	160	165	180	200	220	230	240	250	260
Tāllekšana no vietas (cm) meitenēm	130	140	150	160	170	175	180	185	190	195	210
Palēciens ar lecamauklu (min) zēniem	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	150
Palēciens ar lecamauklu (min) meitenēm	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	150
Palēciens no vietas augstumā (cm) zēniem	24	26	28	30	40	40	40	50	50	50	60
Palēciens no vietas augstumā (cm) meitenēm	20	22	24	26	28	29	30	31	32	33	35

\* SSG grupu pārceļšanas kontrolnormatīvus izstrādā izglītības iestāde

Grupa	20 m skrējieni no augstā starta (s)		60 m skrējieni no augstā starta (s)		Atspoles skrējieni 10 x 5 m(s)		Lēcieni ar aukliņu (30 s laikā x skaits)		Piespēles ar abām rokām no krūtīm 1,50 m attālumā 30 s laikā (reižu skaits)		Tālākšana no vietas (cm)		Bumbas mešana tālumā (m)	
	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni
MT1	5	4.9	X	X	21	20	10	10	10	10	120	125	6	7
MT2	4.5	4.4	11.2	11	20	19.3	20	20	15	15	13	135	10	11
MT3	4.2	4.1	10.3	10.1	19.3	19	30	30	20	20	140	145	13	14

Grupa	20 m skrējieni no augstā starta (s)		60 m skrējieni no augstā starta (s)		Lēcieni ar aukliņu (30 s laikā x skaits)		Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2 m attālumā 30 s laikā (reižu skaits)		Tālākšana no vietas (cm)		Bumbas mešana tālumā (m)		40 s skrējieni ar virziena maiņu (m)	
	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni
MT4	4.1	4	10.2	10	40	40	25	25	150	155	12	14	x	x
MT5	4	3.9	10.1	9.9	50	50	30	30	160	165	13	15	x	x
MT6	3.98	3.88	9.7	9.5	55	55	35	35	170	175	14	16		
MT7	3.96	3.86	9.5	9.3	60	60	35	36	180	185	15	17		
SMP1	3.94	3.84	9.3	9	65	65	35	36	190	195	17	20	168	196
SMP2	3.89	3.79	9.2	8.9	70	70	36	37	195	200	19	22	168	196
SMP3	3.8	3.7	9	8.7	75	75	37	38	200	205	20	23	168	196
ASM	3.8	3.7	8.8	8.3	80	80	39	40	200	205	23	26	168	196

\* SSG grupu pārceļšanas kontrolnormatīvus izstrādā izglītības iestāde

1. Piespēles ar abām rokām pret sienu 2 m attālumā. Atrodoties aiz norobežojuma (vingrošanas sols, barjera un tml.), basketbolists cenšas 30 sekunžu laikā izdarīt pēc iespējas lielāku skaitu piespēļu.
2. Basketbola bumbas mešana tālumā (tālā piespēle), no vietas. Nav atļauts pārkāpt norobežojumu vai izmetiena līniju.
3. 40 s skrējieni ar virziena maiņu (m). Sportistam 40 s laikā jāmēģina noskriet pēc iespējas vairāk basketbola laukumi. Viens laukums 28m. 40 s laikā jānoskrien 6-7 laukumi

# Biatlons

## BIATLONS

Vecums	Spēka vingrinājumi	Tāllēkšana no vietas	Sprints 30m	Skrējiens 500 m meitenes	Skrējiens 1000m zēni	Šaušanas 10 šāvienu guļus no atbalsta
8 gadi	Roku saliekšana 5x	125cm	7.0 sek	3.00 min	5.00 min	
9 gadi	Roku saliekšana 6x	130cm	6.6 sek	2.25 min	4.25 min	
10 gadi	Roku saliekšana 8x	135cm	6.4 sek	2.20 min	4.20 min	
11 gadi	Roku saliekšana 10x	140cm	6.2 sek	2.15 min	4.15 min	
12 gadi	Roku saliekšana 12x	145cm	6.1 sek	2.10 min	4.10 min	50 p.
13 gadi	Roku saliekšana 15x	150cm	6.0 sek	2.05 min	4.05 min	60 p.
Vecums	Spēka vingrinājumi	Tāllēkšana no vietas	Sprints 30m	Skrējiens 1000 m meitenes	Skrējiens 1500m zēni	Šaušanas 10 šāvienu guļus
14gadi	Roku saliekšana 16x meitenes 20x zēni	160 cm – meitenes 170cm - zēni	5.9 sek – meitenes 5.8 sek - zēni	4.05 min	6.40 min	70p
15 gadi	Roku saliekšana 18x meitenes 25x zēni	170 cm – meitenes 175cm - zēni	5.8 sek – meitenes 5.6 sek - zēni	4.00 min	6.30 min	75p
16 gadi	Roku saliekšana 20x meitenes 30x zēni	180 cm – meitenes 185m - zēni	5.7 sek – meitenes 5.4 sek - zēni	3.50 min	6.15 min	80p
Vecums	Spēka vingrinājums	Tāllēkšana no vietas	Sprints 30m	Skrējiens 1500m meitenes	Skrējiens 3000 zēni	Šaušanas 10 šāvienu guļus +10 guļus stāvus
17 gadi	Vienlaikus soļi (stumšanās) uz rolleriem 1km, meitenes-3.40 min, zēni-3.30 min	185cmmeitenes, 200cm-zēni	4,9 sek – zēni, 5.5 sek - meitenes	7.00 min	12.15 min	130 p.
18 gadi	Vienlaikus soļi (stumšanās) uz rolleriem 1km, meitenes-3.30 min, zēni-3.20 min	190cmmeitenes, 210cm - zēni	4,9 sek zēni, 5.2 sek - meitenes	6.30 min	12.00 min	135 p.



Grupas kvalifikācija	Audzēkņu vecums	20m sprints no vietas (sek.)	Tāllekšana no vietas (m)	Pievilkšanās pie stieņa (reizes)	Vēdera prese (1 min.)	Atspiešanās no zemes (reizes)	3x vardīte no vietas ar abām kājām (m)	Atspole 10x 10m (sek.)	3km kross (min.)
		vīr./siev.	vīr./siev.	vīr./siev.	vīr./siev.	vīr./siev.	vīr./siev.	vīr./siev.	vīr./siev.
SSG	6 – 10	5.20 / 5.40	1.40 / 1.25	1 / -	10 / 8	10 / 6	-	33.0 / 34.0	-
MT-1	7 – 11	5.20 / 5.40	1.40 / 1.25	1 / -	10 / 8	10 / 6	1.5 / 1.5	33.0 / 34.0	-
MT-2	8 – 12	5.00 / 5.20	1.55 / 1.35	2 / -	15 / 12	12 / 8	2.0 / 2.0	32.0 / 33.0	-
MT-3	9 – 13	4.80 / 4.90	1.65 / 1.45	3 / -	20 / 15	14 / 10	2.5 / 2.25	31.0 / 32.0	15.30 / 15.30
MT-4	10 – 14	4.60 / 4.70	1.80 / 1.50	4 / -	25 / 20	16 / 12	3.0 / 2.5	30.0 / 31.0	14.30 / 15.00
MT-5	11 – 15	4.50 / 4.60	2.00 / 1.55	5 / -	30 / 25	18 / 14	4.0 / 3.0	29.5 / 30.0	13.30 / 14.30
MT-6	12 – 16	4.20 / 4.30	2.20 / 1.65	6 / -	35 / 30	20 / 12	4.5 / 3.5	29.0 / 29.5	13.15 / 14.15
MT-7	13 – 17	4.05 / 4.15	2.35 / 1.70	7 / -	40 / 35	20 / 12	5.0 / 4.0	28.5 / 29.0	13.30 / 14.00
SMP-1	14 – 18	3.55 / 3.65	2.50 / 1.80	8 / -	45 / 40	22 / 14	5.5 / 4.5	28.0 / 28.5	12.30 / 13/30
SMP-2	15 – 19	3.50 / 3.60	2.10 / 1.85	9 / -	50 / 45	24 / 16	6.0 / 5.0	27.5 / 28.0	12.00 / 13.00
SMP-3	16 – 20	3.40 / 3.50	2.20 / 1.90	10 / -	55 / 50	26 / 18	6.5 / 5.5	27.0 / 27.5	11.30 / 12.30
ASM	17 – 25	3.35 / 3.45	2.30 / 2.00	12 / -	55 / 50	28 / 18	6.5 / 5.5	27.0 / 27.5	11.30 / 12.30

Kontrolnormatīvi tiek uzskatīti par izpildītiem, ja izpildīti:

- 50% MT-1, MT-2, MT3
- 60% MT-3, MT-4
- 70% MT-5, MT-6
- 80% MT-7, SMP-1, SMP-2, SMP-3

	Normatīvs	MT-4 10-13 g.	MT-5 11-14 g.	MT-6 12-15 g.	MT-7 13-16 g.	SPM-1 14-17 g.	SMP-2 15-18 g.	SMP-3 16-19 g.	ASM 17-25 g.
1	30 m skrējiens (sek.)	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5	5	4.9
2	60 m skrējiens (sek.)	10.2	10	9.8	9.7	9.5	9.5	9.5	9
3	1500 m skrējiens (min., sek.)	6.1	6	5.9	5.8				
4	3000 m skrējiens (min., sek.)					14	13.5	13	13
5	pievilšanās pie stieņa	4	6	8	10	12	14	16	18
6	roku saliekšana balstā un iztaisnošana	20	24	28	30	34	38	40	40
7	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes/min.)	20	25	30	35	40	45	50	50
8	Lēcieni ar aukliņu (reizes/min.)	120	120	130	140	150	160	170	180
9	Lēcieni ar pāri solam (reizes/30 sek.)	20	23	26	29	32	35	38	41
10	Sitieni pa boksa maisu (reizes/30 sek.)	100	100	110	120	130	140	150	160

\* SSG- MT3 grupu pārceļšanas kontrolnormatīvus izstrādā izglītības iestāde

# Brīvā cīņa; Grieķu – romiešu cīņa

## BRĪVĀ CĪŅA

\* SSG grupu pārceļšanas kontrolnormatīvus izstrādā izglītības iestāde

Piez.: \*Audzēkņiem, lai iegūtu kontrolnormatīvu izpildē ieskaiti, 8 normatīvos jāiegūst vismaz 27 balles no iespējamām 40 ballēm. \*Audzēknēm visos kontrolnormatīvos piemērot koeficientu 0,675.

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		23-31 kg BC GRC / 20-29 kg SC					34-48 kg BC GRC / 31-42 kg SC					52kg un augstāk BC GRC / 46kg un augstāk SC				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Noturēšanās kārienā taisnās rokās pie vingrošanas stieņa /sek/ .	15	25	35	45	55	10	20	30	40	50	5	15	25	35	45
2.	Lēciens tālumā no vietas /cm/	100	110	120	130	140	105	115	125	135	145	110	120	130	140	150
3.	Roku saliekšana iztaisnošana balstā guļus, krūtīm jāpieskaras zemei, rokas pilnībā iztaisnojot /reizes/.	10	12	14	16	18	9	11	13	15	17	8	10	12	14	16
4.	Atspoles skrējieni 3x 10m /sek/	9.4	9.2	9	8.8	8.6	9.3	9.1	8.9	8.7	8.5	9.2	9	8.8	8.6	8.4
5.	Pildbumbas /3kg/ mešana atpakaļ atliecoties/m/	2	2.5	3	3.5	4	2.5	3	3.5	4	4.5	3	3.5	4	4.5	5
6.	Guļus uz muguras ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz vertikālam stāvoklim, kājas taisnas un fiksētas, roku plaukstas aizliktas aiz galvas, elkoņi atvirzīti atpakaļ /reizes/	9	12	15	18	21	8	11	14	17	20	7	10	13	16	19
7.	No sākuma stāvokļa platā žaķlīstājā stāvēt ar muguru pret sienu (0,5-1m attālumā) atliecoties un pārvietojot pārmaiņus rokas pa sienu uz leju, nostāties vingrošanas tiltā un pārvietojot rokas pretējā virzienā atgriezties sākuma stāvoklī (reizes)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

## BRĪVĀ CĪŅA

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		25-34 kg BC GRC / 22-31 kg SC					38-52 kg BC GRC / 33-46 kg SC					57 kg un augstāk BC GRC / 49kg un augstāk SC				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Noturēšanās kārienā taisnās rokās pie vingrošanas stieņa /sek/ .	20	30	40	50	60	15	25	35	45	55	10	20	30	40	50
2.	Lēciens tālumā no vietas /cm/	110	120	130	140	150	115	125	135	145	155	120	130	140	150	160
3.	Roku saliekšana iztaisnošana balstā guļus, krūtīm jāpieskaras zemei, rokas pilnībā iztaisnojot /reizes/.	12	14	16	18	20	11	13	15	17	19	10	12	14	16	18
4.	Atspoles skrējieni 3x 10m /sek/	9.2	9	8.8	8.6	8.4	9.1	8.9	8.7	8.5	8.3	9	8.8	8.6	8.4	8.2
5.	Pildbumbas /3kg/ mešana atpakaļ atliecoties/m/	2.5	3	3.5	4	4.5	3	3.5	4	4.5	5	3.5	4	4.5	5	5.5
6.	Guļus uz muguras ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz vertikālam stāvoklim, kājas taisnas un fiksētas, roku plaukstas aizliktas aiz galvas, elkoņi atvirzīti atpakaļ /reizes/	11	14	17	20	23	10	13	16	19	22	9	12	15	18	21
7.	No sākuma stāvokļa platā žāklstājā stāvēt ar muguru pret sienu (0,5-1m attālumā) atliecoties un pārvietojot pārmaiņus rokas pa sienu uz leju, nostāties vingrošanas tiltā un pārvietojot rokas pretējā virzienā atgriezties sākuma stāvoklī (reizes).	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
8.	30 m skrējieni (sek).	6	5.9	5.8	5.7	5.6	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		27-38 kg BC GRC / 24-33 kg SC					41-57 kg BC GRC / 36-49 kg SC					62 kg un augstāk BC GRC / 50 kg un augstāk SC				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Pievīkšanās pie vingrošanas stieņa, bez ķermeņa raustīšanas /reizes /.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2.	Lēciens tālumā no vietas /cm/	120	130	140	150	160	125	135	145	155	165	130	140	150	160	170
3.	Roku saliekšana iztaisnošana balstā guļus, krūtīm jāpieskaras zemei, rokas pilnībā iztaisnojošas /reizes/.	14	16	18	20	22	13	15	17	19	21	12	14	16	18	20
4.	Atspoles skrējiens 3x 10m /sek/	9	8.8	8.6	8.4	8.2	8.9	8.7	8.5	8.3	8.1	8.8	8.6	8.4	8.2	8
5.	Pildbumbas /3kg/ mešana atpakaļ atliecoties/m/	3	3.5	4	4.5	5	3.5	4	4.5	5	5.5	4	4.5	5	5.5	6
6.	Guļus uz muguras ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz vertikālam stāvoklim, kājas taisnas un fiksētas, roku plaukstas aizliktas aiz galvas, elkoņi atvirzīti atpakaļ /reizes/	13	16	19	22	25	12	15	18	21	24	11	14	17	20	23
7.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un atgriešanās sākuma stāvoklī (reizes).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8.	30 m skrējiens (sek).	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3

## MT4

### BRĪVĀ CĪŅA

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		29-41 kg BC GRC / 27-36 kg SC					44-63 kg BC GRC / 39-50 kg SC					65 kg un augstāk BC GRC / 53 kg un augstāk SC				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Pievīšanās pie vingrošanas stieņa, bez ķermeņa raustīšanas /reizes /.	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
2.	Lēciens tālumā no vietas /cm/	130	140	150	160	170	135	145	155	165	175	140	150	160	170	180
3.	Roku saliekšana iztaisnošana balstā guļus, krūtīm jāpieskaras zemei, rokas pilnībā iztaisnojot /reizes/.	16	18	20	22	24	15	17	18	21	23	14	16	18	20	22
4.	Atspoles skrējiens 3x 10m /sek/	8.8	8.6	8.4	8.2	8	8.7	8.5	8.3	8.1	7.9	8.6	8.4	8.2	8	7.8
5.	Pildbumbas /3kg/ mešana atpakaļ atliecoties/m/	3.5	4	4.5	5	5.5	4	4.5	5	5.5	6	4.5	5	5.5	6	6.5
6.	Guļus uz muguras ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz vertikālam stāvoklim, kājas taisnas un fiksētas, roku plaukstas aizliktas aiz galvas, elkoņi atvirzīti atpakaļ /reizes/	15	18	21	24	27	14	17	20	23	26	13	16	19	22	25
7.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un atgriešanās sākuma stāvoklī (reizes).	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
8.	30 m skrējiens (sek).	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2

MT5

BRĪVĀ CĪŅA

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		31-44 kg BC GRC / 29-40 kg SC					48-65 kg BC GRC / 42-53 kg SC					68 kg un augstāk BC GRC / 54kg un augstāk SC				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Pievikšanās pie vingrošanas stieņa, bez ķermeņa "raustīšanas" /reizes /.	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
2.	Lēciens tūlumā no vietas /cm/	140	150	160	170	180	145	155	165	175	185	150	160	170	180	190
3.	Roku saliekšana iztaisnošana balstā guļus, krūtīm jāpieskaras zemei, rokas pilnībā iztaisnojot /reizes/.	18	20	22	24	26	17	19	21	23	25	16	18	20	22	24
4.	Atspoles skrējieni 3x 10m /sek/	8.6	8.4	8.2	8	7.8	8.5	8.3	8.1	7.9	7.7	8.4	8.2	8	7.8	7.6
5.	Pildbumbas /3kg/ mešana atpakaļ atliecoties/m/	4	4.5	5	5.5	6	4.5	5	5.5	6	6.5	5	5.5	6	6.5	7
6.	Guļus uz muguras ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz vertikālam stāvoklim, kājas taisnas un fiksētas, roku plaukstas aizliktas aiz galvas, elkoņi atvirzīti atpakaļ /reizes/	17	20	23	26	29	16	19	22	25	28	15	18	21	24	27
7.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un atgriešanās sākuma stāvoklī (reizes).	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
8.	30 m skrējieni (sek).	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1

## BRĪVĀ CĪŅA

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		34-48 kg BC GRC / 33-42 kg SC					51-68 kg BC GRC / 43-54 kg SC					71 kg un augstāk BC GRC / 55 kg un augstāk SC				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Pievīkšanās pie vingrošanas stieņa, bez ķermeņa "raustīšanas" /reizes /.	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
2.	Lēciens tālumā no vietas /cm/	150	160	170	180	190	155	165	175	185	195	160	170	180	190	200
3.	Roku saliekšana iztaisnošana balstā guļus, krūtīm jāpieskaras zemei, rokas pilnībā iztaisnojot /reizes/.	20	22	24	26	28	19	21	23	25	27	18	20	22	24	26
4.	Atspoles skrējieni 3x 10m /sek/	8.5	8.3	8,1	7.9	7.7	8.4	8.2	8	7.8	7.6	8.3	8,1	7.9	7.7	7.5
5.	Pildbumbas /3kg/ mešana atpakaļ atliecoties/m/	4.5	5	5.5	6	6.5	5	5.5	6	6.5	7	5.5	6	6.5	7	7.5
6.	Guļus uz muguras ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz vertikālam stāvoklim, kājas saliektas ceļos un fiksētas, roku plaukstas aizliktas aiz galvas, elkoņi atvirzīti atpakaļ, 20 sek/reizes/	8	10	12	14	16	8	10	12	14	16	7	9	11	13	15
7.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un atgriešanās sākuma stāvoklī (reizes).	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
8.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un apskriešana apkārt rokām: pa labi; pa kreisi (reizes).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5



## BRĪVĀ CĪŅA

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		38-51 kg BC GRC / 36-46 kg SC					55-71 kg BC GRC / 49-57 kg SC					75 kg un augstāk BC GRC / 58 kg un augstāk SC				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Pievīkšanās pie vingrošanas stieņa, bez ķermeņa "raustīšanas" /reizes /.	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9
2.	Lēciens tālumā no vietas /cm/	160	170	180	190	200	165	175	185	195	205	170	180	190	200	210
3.	Roku saliekšana iztaisnošana balstā guļus, krūtīm jāpieskaras zemei, rokas pilnībā iztaisnojot /reizes/.	22	24	26	28	30	21	23	25	27	29	20	22	24	26	28
4.	Atspoles skrējieni 3x 10m /sek/	8.4	8,2	8	7.8	7.6	8.3	8,1	7.9	7.7	7.5	8,2	8	7.8	7.6	7,4
5.	800 m skrējieni stadionā /min , sek/	3:20.	3:10.	3:00.	2:50.	2:40.	3:20.	3:10.	3:00.	2:50.	2:40.	3:25.	3:15.	3:05.	2:55.	2:45.
6.	Guļus uz muguras ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz vertikālam stāvoklim, kājas saliektas ceļos un fiksētas, roku plaukstas aizliktas aiz galvas, elkoņi atvirzīti atpakaļ , 20 sek /reizes/	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	8	10	12	14	16
7.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un atgriešanās sākuma stāvoklī (reizes).	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9
8.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un apskriešana apkārt rokām: pa labi; pa kreisi (reizes).	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6

## BRĪVĀ CĪŅA

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		41-55 kg BC GRC / 39-49 kg SC					60-75 kg BC GRC / 50-61 kg SC					77 kg un augstāk BC GRC / 62 kg un augstāk SC				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Pievīkšanās pie vingrošanas stieņa, bez ķermeņa "raustīšanas" /reizes /.	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	6	7	8	9	10
2.	Lēciens tālumā no vietas /cm/	170	180	190	200	210	175	185	195	205	215	180	190	200	210	220
3.	Roku saliekšana iztaisnošana balstā guļus, krūtīm jāpieskaras zemei, rokas pilnībā iztaisnojot /reizes/.	24	26	28	30	32	23	25	27	29	31	22	24	26	28	30
4.	Atspoles skrējieni 3x 10m /sek/	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	8,2	8	7,8	7,6	7,4	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3
5.	800 m skrējieni stadionā /min , sek/	3:10.	3:00.	2:50.	2:40.	2:30.	3:10.	3:00.	2:50.	2:40.	2:30.	3:15.	3:05.	2:55.	2:45.	2:35.
6.	Guļus uz muguras ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz vertikālam stāvoklim, kājas saliektas ceļos un fiksētas, roku plaukstas aizliktas aiz galvas, elkoņi atvirzīti atpakaļ , 20 sek /reizes/	10	12	14	16	18	10	12	14	16	18	9	11	13	15	17
7.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un atgriešanās sākuma stāvoklī (reizes).	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
8.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un apskriešana apkārt rokām: pa labi; pa kreisi (reizes).	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7

## BRĪVĀ CĪŅA

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		44-61 kg BC GRC / 42-54 kg SC					62-80 kg BC GRC / 55-62 kg SC					82 kg un augstāk BC GRC / 65kg un augstāk SC				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Pievīkšanās pie vingrošanas stieņa, bez ķermeņa "raustīšanas" /reizes /.	9	10	11	12	13	9	10	11	12	13	8	9	10	11	12
2.	Lēcieni tālumā no vietas /cm/	180	190	200	210	220	185	195	205	215	225	190	200	210	220	230
3.	Roku saliekšana iztaisnošana balstā guļus, krūtīm jāpieskaras zemei, rokas pilnībā iztaisnojot /reizes/.	26	28	30	32	34	25	27	29	31	33	24	26	28	30	32
4.	Ātspoles skrējiens 3x 10m /sek/	8,2	8	7.8	7.6	7.4	8,1	7.9	7.7	7.5	7.3	8,05	7.85	7.65	7.45	7,25
5.	2 x 800 m skrējiens stadionā ar 30 sek atpūtu /min , sek/	5:55.	5:45.	5:35.	5:25.	5:15.	5:50.	5:40.	5:30.	5:20.	5:10.	6:00.	5:50.	5:40.	5:30.	5:20.
6.	Kārienā pie vingrošanas stieņa kāju pirkstgalu pacelšana līdz roku tvērienam pie stieņa, kājas ceļos nelokot /reizes/.	3	5	7	9	11	4	6	8	10	12	3	5	7	9	11
7.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un atgriešanās sākuma stāvoklī (reizes).	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11
8.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un ar sekojošu kāju pārmetienu atgriešanās sākuma stāvoklī stāvus (reizes).	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7

## BRĪVĀ CĪŅA

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		48-65 kg BC GRC / 46-57 kg SC					67-86 kg BC GRC / 58-66 kg SC					87 kg un augstāk BC GRC / 68 kg un augstāk SC				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Pievīkšanās pie vingrošanas stieņa, bez ķermeņa "raustīšanas" /reizes /.	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	10	11	12	13	14
2.	Lēciens tālumā no vietas /cm/	190	200	210	220	230	195	205	215	225	235	200	210	220	230	240
3.	Roku saliekšana iztaisnošana balstā guļus, krūtīm jāpieskaras zemei, rokas pilnībā iztaisnojot /reizes/.	28	30	32	34	36	27	29	31	33	35	26	28	30	32	34
4.	Atspoles skrējiens 3x 10m /sek/	8,1	7.9	7.7	7.5	7.3	8	7.8	7.6	7.4	7.2	8	7.8	7.6	7.4	7.2
5.	2 x 800 m skrējiens stadionā ar 30 sek atpūtu /min , sek/	5:50.	5:40	5:30	5:20	5:10	5:45.	5:35	5:25.	5:15.	5:05.	5:55.	5:45.	5:35.	5:25.	5:15.
6.	Kārienā pie vingrošanas stieņa kāju pirkstgalu pacelšana līdz roku tvērienam pie stieņa, kājas ceļos nelokot /reizes/.	4	6	8	10	12	5	7	9	11	13	4	6	8	10	12
7.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un atgriešanās sākuma stāvoklī (reizes).	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12
8.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un ar sekojošu kāju pārmetienu atgriešanās sākuma stāvoklī stāvus (reizes).	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		55-67 kg BC GRC / 50-59 kg SC					70-86 kg BC GRC / 62-69 kg SC					87 kg un augstāk BC GRC / 72 kg un augstāk SC				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Pievīkšanās pie vingrošanas stieņa, bez ķermeņa "raustīšanas" /reizes /.	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16
2.	Lēciens tālumā no vietas /cm/	200	210	220	230	240	205	215	225	235	245	210	220	230	240	250
3.	Roku saliekšana iztaisnošana balstā guļus, krūtīm jāpieskaras zemei, rokas pilnībā iztaisnojot /reizes/.	30	32	34	36	38	29	31	33	35	37	28	30	32	34	36
4.	Atspoles skrējiens 3x 10m /sek/	8	7.8	7.6	7.4	7.2	7.9	7.7	7.5	7.3	7.1	7.9	7.7	7.5	7.3	7.1
5.	2 x 800 m skrējiens stadionā ar 30 sek atpūtu /min , sek/	5:55.	5:45.	5:35.	5:25.	5:15.	5:50.	5:40.	5:30.	5:20.	5:10.	6:00.	5:50.	5:40.	5:30.	5:20.
6.	Kārienā pie vingrošanas stieņa kāju pirkstgalu pacelšana līdz roku tvērienam pie stieņa, kājas ceļos nelokot /reizes/.	5	7	9	11	13	6	8	10	12	14	5	7	9	11	13
7.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un atgriešanās sākuma stāvoklī (reizes).	9	10	11	12	13	9	10	11	12	13	9	10	11	12	13
8.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un ar sekojošu kāju pārmetienu atgriešanās sākuma stāvoklī stāvus (reizes).	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11

## SSG, MT -1 grupas

### Meitenes 8.g.v. un jaunākas

## BURĀŠANA

	Zems līmenis	Zem vid.līmeņa	Vidējs līmenis	Virš vid.līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
30 m skrējiens (sek.)	6,9	6,8-6,6	6,5-6,3	6,2-6,0	5,9
t/l no vietas (cm)	110	120	130	140	150
500 m (min,sek.)	2:45	2:35	2:25	2:15	2:05
Atliekšanās ar fiksētām pēdām uz kansola, jahtas borta(x)	2	3	5	8	10
Statiskā atkantēšana(sek.)	5	8	10	12	15
Roku saliekšana balstā(uz ceļiem)	1	4	8	12	16
Vēdera prese ( rokas saliektas uz krūtīm) reizes 30sek	4	6	8	10	12
Pievilšanās pie stieņa	0		1		2

### Zēni 8.g.v. un jaunāki

	Zems līmenis	Zem vid.līmeņa	Vidējs līmenis	Virš vid.līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
30 m skrējiens (sek.)	6,3	6,2-6,0	5,9-5,7	5,6-5,5	5,4
t/l no vietas (cm)	139	140-149	150-159	160-169	170
500 m (min,sek.)	2:40	2:30	2:20	2:10	2:00
Roku saliekšana balstā(x)	1	4	8	12	16
Atliekšanās ar fiksētām pēdām uz kansola, jahtas borta(x)	2	3	5	8	10
Statiskā atkantēšana(sek.)	5	8	10	12	15
Vēdera prese ( rokas saliektas uz krūtīm) reizes 30sek	4	6	8	10	12
Pievilšanās pie stieņa	1		2		3

### MT 2, MT 3 grupas

#### Meitenes 9 - 10g.v.

	Zems līmenis	Zem vid.līmeņa	Vidējs līmenis	Virš vid.līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
30 m skrējiens (sek.)	6,2	6,1-5,9	5,8-5,6	5,5-5,4	5,3
t/l no vietas (cm)	140	150	160	170	180
500 m (min,sek.)	2:35	2:25	2:15	2:05	1:55
Roku saliekšana balstā(uz ceļiem)(x)	2	6	10	14	18
Atliekšanās ar fiksētām pēdām uz kansola, jahtas borta(x)	5	8	10	12	15
Statiskā atkantēšana(sek.)	8	10	13	18	20
Vēdera prese ( rokas saliekta uz krūtīm) reizes 30sek	6	8	10	12	14
Pievilkšanās pie stieņa	0		1		2

#### Zēni 9 -10 g.v.

	Zems līmenis	Zem vid.līmeņa	Vidējs līmenis	Virš vid.līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
30 m skrējiens (sek.)	6,1	6,0-5,8	5,7-5,5	5,4-5,2	5,1
t/l no vietas (cm)	150	160	170	180	190
500 m (min,sek.)	2:30	2:20	2:10	2:00	1:50
Roku saliekšana balstā(x)	2	6	10	14	18
Atliekšanās ar fiksētām pēdām uz kansola, jahtas borta(x)	5	8	10	12	15
Statiskā atkantēšana(sek.)	8	10	13	18	20
Vēdera prese ( rokas saliekta uz krūtīm) reizes 30sek	6	8	10	12	14
Pievilkšanās pie stieņa	0	1	2	3	4

### MT 4 grupas.

#### Meitenes 11 - 12 g.v.

	Zems līmenis	Zem vid.līmeņa	Vidējs līmenis	Virš vid.līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
30 m skrējiens (sek.)	6,0	5,9-5,7	5,6-5,4	5,3-5,2	5,1
t/l no vietas (cm)	155	170	185	200	210
500 m (min,sek.)	2:25	2:15	2:05	1:55	1:45
Roku saliekšana balstā(uz ceļiem(x))	4	8	12	16	20
Atliekšanās ar fiksētām pēdām uz kansola, jahtas borta(x)	8	10	13	16	18
Statiskā atkantēšana(sek.)	10	12	17	20	25
Vēdera prese ( rokas saliektas uz krūtīm) reizes 30sek	10	12	14	16	18
Pievilkšanās pie stieņa	0		1		2

#### Zēni 11 -12 g.v.

	Zems līmenis	Zem vid.līmeņa	Vidējs līmenis	Virš vid.līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
30 m skrējiens (sek.)	5,9	5,8-5,6	5,5-5,3	5,2-5,0	4,9
t/l no vietas (cm)	165	175	185	200	220
500 m (min,sek.)	2:20	2:10	2:00	1:50	1:40
Roku saliekšana balstā (x)	4	8	12	16	20
Atliekšanās ar fiksētām pēdām uz kansola, jahtas borta (x)	8	10	13	16	18
Statiskā atkantēšana (sek.)	10	12	17	20	25
Vēdera prese (rokas saliektas uz krūtīm) reizes 30sek	10	12	14	16	18
Pievilkšanās pie stieņa	1	2	3	4	5



## MT 5, MT 6 Jaunietes 13 - 14 g.v.

### BURĀŠANA

	Zems līmenis	Zem vid.līmeņa	Vidējs līmenis	Virš vid.līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
60 m skrējiens (sek.)	10,3	10,2-10,0	9,9-9,7	9,6-9,4	9,3
t/l no vietas (cm)	170	180	190	200	220
1000 m (min,sek.)	4:40	4:30	4:20	4:10	4:00
Roku saliekšana balstā( uz ceļiem)(x)	8	10	14	18	25
Atliekšanās ar fiksētām pēdām uz kansola, jahtas borta (x)	10	13	15	18	20
Statiskā atkantēšana (sek.)	13	16	19	23	28
Vēdera prese (rokas saliekta uz krūtīm) reizes 30 sek	12	14	16	18	20
Pievilšanās pie stieņa	0		1	2	3

## Jaunieši 13 -14 g.v.

	Zems līmenis	Zem vid.līmeņa	Vidējs līmenis	Virš vid.līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
60 m skrējiens (sek.)	9,6	9,5-9,3	9,2-9,0	8,9-8,7	8,6
t/l no vietas (cm)	175	195	2,05	2,25	2,45
1000 m (min,sek.)	4:20	4:10	4:00	3:40	3:25
Atliekšanās ar fiksētām pēdām uz kansola, jahtas borta (x)	10	13	15	18	20
Statiskā atkantēšana (sek.)	15	18	22	25	30
Vēdera prese (rokas saliekta uz krūtīm) reizes 30sek	12	14	16	18	20
Pievilšanās pie stieņa	2	3	4	5	6

## MT 6, MT 7

### Jaunietes 15 - 16 g.v.

## BURĀŠANA

	Zems līmenis	Zem vid.līmeņa	Vidējs līmenis	Virs vid.līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
60m skrējiens (sek.)	9,6	9,5-9,3	9,2-9,0	8,9-8,7	8,6
t/l no vietas (cm)	175	185	200	215	230
1000 m (min,sek.)	4:30	4:20	4:10	4:00	3:50
Roku saliekšana balstā (uz ceļiem) (x)	8	10	14	18	25
Atliekšanās ar fiksētām pēdām uz kansola, jahtas borta (x)	12	14	18	22	25
Statiskā atkantēšana (sek.)	20	23	25	30	35
Vēdera prese (rokas saliektas uz krūtīm) reizes 30 sek	14	16	18	20	22
Pievilkšanās pie stieņa	0	1	2	3	4

### Jaunieši 15 -16 g.v.

	Zems līmenis	Zem vid.līmeņa	Vidējs līmenis	Virs vid.līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
60m skrējiens (sek.)	8,90	8,8-8,6	8,5-8,3	8,2-8,0	7,90
t/l no vietas (cm)	190	210	230	240	250
1000 m (min,sek.)	4:30	4:10	3:50	3:30	3:10
Atliekšanās ar fiksētām pēdām uz kansola, jahtas borta (x)	12	14	18	22	25
Statiskā atkantēšana (sek.)	20	23	25	30	35
Vēdera prese (rokas saliektas uz krūtīm) reizes 30 sek	14	16	18	20	22
Pievilkšanās pie stieņa	3	4	5	6	7

SMP, ASM

Jaunietes 17 g.v. un vecākas

**BURĀŠANA**

	Zems līmenis	Zem vid.līmeņa	Vidējs līmenis	Virs vid.līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
60m skrējieni (sek.)	9,3	9,2-9,0	8,9-8,7	8,6-8,4	8,3
t/l no vietas (cm)	185	195	210	220	240
1000 m (min,sek.)	4:30	4:20	4:10	4:00	3:40
Roku saliekšana balstā (x)	10	12	16	20	25
Atliekšanās ar fiksētām pēdām uz kansola, jahtas borta (x)	15	20	25	30	35
Statiskā atkantēšana (sek.)	23	25	30	35	40
Vēdera prese (rokas saliekta uz krūtīm) reizes 30sek	19	21	23	25	27
Pievilšanās pie stieņa	2	4	6	8	10

Jaunieši 17 g.v. un vecāki

	Zems līmenis	Zem vid.līmeņa	Vidējs līmenis	Virs vid.līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
60m skrējieni (sek.)	8,7	8,6-8,4	8,3-8,1	8,0-7,8	7,7
t/l no vietas (cm)	210	225	240	250	270
1000 m (min,sek.)	4:20	4:00	3:40	3:20	3:00
Pievilšanās pie stieņa	10	12	14	16	18
Atliekšanās ar fiksētām pēdām uz kansola, jahtas borta (x)	20	25	30	35	40
Statiskā atkantēšana (sek.)	30	35	40	45	50
Vēdera prese (rokas saliekta uz krūtīm) reizes 30 sek	19	21	23	25	27

**FS novērtējuma tabula:**

	Zems līmenis	Zem vid.līmeņa	Vidējs līmenis	Virs vid.līmeņa	Augsts līmenis
Balles	<19	20-24	25-29	30-33	34-35

### Vecums: 4-6

30 m. skrējiens, sek
Atspoles skrējiens 5 reiz.*6 m, sek
Lēciens no vietas, cm
200 m skrējiens, min.

### Vecums: 7-9

30 m. skrējiens, sek
Atspoles skrējiens 5 reiz.*6 m, sek
Lēciens no vietas, cm
400 m skrējiens, min.

### Vecums: 10+

60 m. skrējiens, sek
Atspoles skrējiens 5 reiz.*6 m, sek
Lēciens no vietas, cm
800 m skrējiens, min.

Vecums: 4	Zēni	Meitenes
30 m. skrējiens, sek	10.5	10.5
Atspoles skrējiens 5 reiz.*6 m, sek	16	16
Lēciens no vietas, cm	75	75
200 m skrējiens, min.	01:40	01:40

Vecums: 5	Zēni	Meitenes
30 m. skrējiens, sek	9.5	9.5
Atspoles skrējiens 5 reiz.*6 m, sek	15	15
Lēciens no vietas, cm	90	90
200 m skrējiens, min.	01:30	01:30

Vecums: 6	Zēni	Meitenes
30 m. skrējiens, sek	8.5	8.5
Atspoles skrējiens 5 reiz.*6 m, sek	14	14
Lēciens no vietas, cm	100	100
200 m skrējiens, min.	01:20	01:20

Vecums: 7	Zēni	Meitenes
30 m. skrējiens, sek	7.5	7.5
Atspoles skrējiens 5 reiz.*6 m, sek	13	13
Lēciens no vietas, cm	125	125
400 m skrējiens, min.	02:25	02:25

Vecums: 8	Zēni	Meitenes
30 m. skrējiens, sek	7	7
Atspoles skrējiens 5 reiz.*6 m, sek	12.8	12.5
Lēciens no vietas, cm	135	135
400 m skrējiens, min.	02:15	02:15

Vecums: 9	Zēni	Meitenes
Atspoles skrējiens 5 reiz.*6 m, sek	6.8	6.8
Atspoles skrējiens 5*6 m, sek	11.7	11.7
Lēciens no vietas, cm	140	140
400 m skrējiens, min.	02:00	02:00

## DAIĻSLIDOŠANA

Vecums: 10	Zēni	Meitenes
60 m. skrējiens, sek	11.2	11.5
Atspoles skrējiens 5 reiz.*6 m, sek	11	11.2
Lēciens no vietas, cm	160	155
800 m skrējiens, min.	03:40	03:50

Vecums: 11	Zēni	Meitenes
60 m. skrējiens, sek	10.4	10.7
Atspoles skrējiens 5 reiz.*6 m, sek	10.8	11
Lēciens no vietas, cm	170	165
800 m skrējiens, min.	03:35	03:45

Vecums: 12	Zēni	Meitenes
60 m. skrējiens, sek	10.2	10.5
Atspoles skrējiens 5 reiz.*6 m, sek	10.6	10.8
Lēciens no vietas, cm	185	175
800 m skrējiens, min.	03:30	03:40

Vecums: 13	Zēni	Meitenes
60 m. skrējiens, sek	10	10.2
Atspoles skrējiens 5 reiz.*6 m, sek	10.4	10.6
Lēciens no vietas, cm	195	185
800 m skrējiens, min.	03:25	03:35

Vecums: 14	Zēni	Meitenes
60 m. skrējiens, sek	9.7	10
Atspoles skrējiens 5 reiz.*6 m, sek	10.2	10.4
Lēciens no vietas, cm	205	195
800 m skrējiens, min.	03:20	03:30

Vecums: 15	Zēni	Meitenes
60 m. skrējiens, sek	9.5	9.7
Atspoles skrējiens 5 reiz.*6 m, sek	10	10.2
Lēciens no vietas, cm	215	205
800 m skrējiens, min.	03:15	03:25

Vecums: 16	Zēni	Meitenes
60 m. skrējiens, sek	9.2	9.5
Atspoles skrējiens 5 reiz.*6 m, sek	9.8	10
Lēciens no vietas, cm	220	210
800 m skrējiens, min.	03:10	03:20

Vecums: 17	Zēni	Meitenes
60 m. skrējiens, sek	9	9.2
Atspoles skrējiens 5 reiz.*6 m, sek	9.5	9.7
Lēciens no vietas, cm	225	215
800 m skrējiens, min.	03:07	03:17

Vecums: 18+	Zēni	Meitenes
60 m. skrējiens, sek	8.8	9
Atspoles skrējiens 5 reiz.*6 m, sek	9.2	9.5
Lēciens no vietas, cm	230	220
800 m skrējiens, min.	03:05	03:15

# Distanču slēpošana

Jāizpilda 4 no 5 normatīviem

## DISTANČU SLĒPOŠANA

Vecums	Spēka vingrinājums	Vēdera prese (bez laika kontroles)		Tāllēkšana no vietas	Sprints 30m	Skrējiens 500m meitenes	Skrējiens 1000m zēni
8 gadi	Roku saliekšana 5x	10		125cm	7sek	3.00min	5.00min
9 gadi	Roku saliekšana 6x	20		130cm	6,6sek	2.25min	4.25min
10gadi	Roku saliekšana 8x	28		135cm	6,4sek	2.20min	4.20min
11 gadi	Roku saliekšana 10x	32		140cm	6,2sek	2.15min	4.15min
12 gadi	Roku saliekšana 12x	35		145cm	6,1sek	2.10min	4.10min
13 gadi	Roku saliekšana 15x	40		150cm	6.0sek	2.05min	4.05min
Vecums	Spēka vingrinājums	Vēdera prese (60 sekundēs)		Tāllēkšana no vietas	Sprints 30m	Skrējiens 1000m meitenes	Skrējiens 1500m
		meitenes	zēni				
14 gadi	Roku saliekšana 16x-meitenes 20x-zēni	32	35	160cm- meitenes 170cm- zēni	5,8sek-zēni 5,9sek-meit.	4.05min	6.50min
15 gadi	Roku saliekšana 18x-meitenes 25x-zēni	35	40	170cm- meitenes 175cm- zēni	5,6sek-zēni 5,8sek-meit.	4.00min	6.45min
16 gadi	Roku saliekšana 20x- meitenes 30x- zēni	40	45	180cm- meitenes 185cm- zēni	5,4sek-zēni 5,7sek-meit	3.55min	6.40min
Vecums	Spēka vingrinājums	Vēdera prese (60 sekundēs)		Tāllēkšana no vietas	Sprints 30 m	Skrējiens 1500m meitenes	Skrējiens 3000m
		meitenes	zēni				
17 gadi	Vienlaikus soļi (stumšanās) uz rolleriem 1km- meitenes -3.40 min zēni-3.30min	45	50	185cmmeitenes 200cm- zēni	5,2sek-zēni 5.5sek-meit.	7.00min	12.30min
18 gadi	Vienlaikus soļi(stumšanās) uz rolleriem 1km- meitenes3.30min zēni-3.20min	48	55	190cmmeitenes 210cm- zēni	4.9sek.-zēni 5.2sek-meit.	6.55min	12.15min
19 gadi un vecāki	Vienlaikus soļi(stumšanās) uz rolleriem 1km- meitenes3.15min zēni-3.10min	50	58	195cmmeitenes 220cm- zēni	4,6sek-zēni 5,0sek-meit.	6.50min	12.00min

# Džudo

SSG - MT-3 | Lai pārceltu audzēkni uz nākamo apmācības gadu, jāizpilda 5 normatīvi

## DŽUDO

	<b>SSG</b>	<b>MT-1</b>	<b>MT-2</b>	<b>MT-3</b>
30 m skrējieni (sek.)	6,5	6,0	5,8	5,6
60 m skrējieni (sek.)	12	10,8	10,6	10,5
500 m kross (mm:ss)	03:20	02:45	02:40	02:30
1000 m skrējieni bez laika kontroles	ieskaite	ieskaite	ieskaite	ieskaite
10x 5m atspoles skrējieni (sek.)	25.5	24.5	23.5	23
Kūlieni uz priekšu	ieskaite	-	-	-
Pievilkšanās pie stieņa				
līdz 40 kg	1	2	3	4
vīrs 40 kg	-	1	2	3
Noturēšanās stienī (sek.)				
Sportistes	16	13	14	14
Sportisti	11	14	16	17
Roku saliekšana balstā				
(rokas uz vingr. sola - Sportistes)	5	12	15	18
Tāllēkšana no vietas (cm)	110	130	140	150
vēdera prese (rokas saliektas krūšu līmenī) 30 sek.	12	14	15	16
Pietūpieni				
30 sek.	20	-	-	-
60 sek.	-	30	35	40
Rapšanas pa virvi (5m)	-	1	1	2
Lokanība (cm)				
Sportistes	24	25	24	22
Sportisti	20	19	19	17
Metienu izpilde bez pārinieka (tandoku-rensu)	- Audzēknis labajā klasiskajā satvērienā izpilda metiena imitāciju,			
Metienu imitācija un kombinācijas	kustībā, četros virzienos, trīs atkātojumi.			
vērtējums: ieskaitīts	- Nomaina satvērienu uz kreiso klasisko un izpilda metiena imitāciju,			
	kustībā, četros virzienos, trīs atkātojumi.			
	- Kombinācijas izpilda kustībā, jebkurā vienā izvēlētajā virzienā,			
	izmantojot jebkurus metienus no iepriekš rādītajiem			
	kombinācijā. Izpilda 3 reizes labajā satvērienā, 3 reizes kreisajā			
	satvērienā.			
tehnikas skaits no katras grupas (Roku, Gurnu, Kāju)	-	-	2 (kopā 6)	2 (kopā 6)
kombināciju skaits	-	-	2	2

# DŽUDO

**PIEZĪMES: MT-4 - MT-7 |**  
Lai pārceltu audzēkni uz  
nākamo apmācības gadu,  
jāizpilda 5 normatīvi  
**SMP-1 - ASM | Lai pārceltu**  
audzēkni uz nākamo  
apmācības gadu, jāizpilda 8  
normatīvi

Kontrolnormatīvs	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SPM-1	SMP-2	SMP-3	ASM
30 m skrējiens (sek.)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,0	4,9
60 m skrējiens (sek.)	10,2	10,0	9,8	9,7	9,5	9,5	9,5	9,0
100 m skrējiens (sek.)	-	-	17,0	16,8	16,5	15,0	14,5	13,5
500 m kross (mm:ss)	02:15	02:10	02:05	-	-	-	-	-
1000 m kross (mm:ss)	-	-	-	03:50	03:30	03:30	03:30	03:25
1600 m kross (mm:ss)	-	-	-	-	06:30	06:20	06:10	06:00
10x 5m atspoles skrējiens (sek.)	23	22	21	21	20	20	19	19
Pievilkšanās pie stieņa								
līdz 40 kg	4	6	-	-	-	-	-	-
vīrs 40 kg	3	4	-	-	-	-	-	-
līdz 60 kg	-	-	8	10	-	-	-	-
vīrs 60 kg	-	-	5	7	-	-	-	-
līdz 80 kg	-	-	-	-	14	16	18	20
vīrs 80 kg	-	-	-	-	10	12	14	18
Noturēšanās stienī (sek.)								
Sportistes	13	13	13	13	15	16	17	18
Sportisti	18	19	20	22	25	30	34	37
Lokanība (cm)								
Sportistes	20	20	21	23	25	26	27	28
Sportisti	17	17	17	18	20	22	24	26
Roku saliekšana balstā (rokas uz vingr. sola - meitenes)	20	24	28	30	34	38	40	45
Roku saliekšana līdztekās	-	-	-	-	12	14	16	20
Tāllēkšana no vietas (cm)	160	170	175	180	190	205	210	220
10 pārmetieni no tilta (sek.)	-	-	28	26	25	24	22	-
Pārskrējieni ap galvu tiltiņā (5x uz katru pusi) (sek.)	-	-	20	18	16	15	15	-
Piesēdieni ar partneri uz mugura	-	-	-	-	10	12	14	18
10 partnera pārmetieni pār gurnu (sek.)	-	28	26	25	24	22	20	18
10 partnera pārmetieni pār muguru (sek.)	-	30	28	26	25	24	22	20
Spiešana guļus (kg)								
sv.kat.+	-	-	-	+0	+10	+15	+20	+30
Burpijs	10	12	14	16	18	20	22	24
Vēdera prese (rokas saliekta krūšu līmenī)								
30 sek.	18	20	22	24	25	26	28	30
60 sek.					50	52	55	58
Metienu izpilde bez pārinieka (tandoku-rensu)	- Audzēknis labajā klasiskajā satvērienā izpilda metiena imitāciju, kustībā, četros virzienos, trīs atkātojumi.							
Metienu imitācija un kombinācijas (vērtējums ieskaitīts)	- Nomaina satvērienu uz kreiso klasisko un izpilda metiena imitāciju, kustībā, četros virzienos, trīs atkātojumi.							
	- Kombinācijas izpilda kustībā, jebkurā vienā izvēlētajā virzienā, izmantojot jebkurus metienus no iepriekš rādītajiem kombinācijā. Izpilda 3 reizes labajā satvērienā, 3 reizes kreisajā satvērienā.							
tehnikas skaits no katras grupas (Roku, Gurnu, Kāju)	2 (kopā 6)	2 (kopā 6)	3 (kopā 9)	3 (kopā 9)	4 (kopā 12)	4 (kopā 12)	5 (kopā 15)	5 (kopā 15)
kombināciju skaits	2	3	3	4	4	5	5	6



# Florbols

## FLORBOLS meitenēm

Normatīvs ir izpildīts, ja izglītojamā saņem 10 punktus

Grupa	Izglītojamo vecums	Vingrinājums	Mērvienība	Vērtējums punktos				
				1	2	3	4	5
SSG	6-9			Bez vērtējuma				
MT1	8-10	“Atspoles” skrējiens (10 x 5 m)	sek	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana no guļus stāvokļa	skaits	8	11	13	16	18
		Izturības skrējiens (1000 m)	min	Bez apstāšanās veikt distanci (5 punkti)				
		Tāllēkšana no vietas	cm	105	115	125	135	145
MT2	9-10	“Atspoles” skrējiens (10 x 5 m)	sek	24,5	23,5	22,5	21,5	20,5
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana no guļus stāvokļa	skaits	9	13	14	17	20
		Izturības skrējiens (1000 m)	min	06:40	06:00	05:40	05:30	05:20
		Tāllēkšana no vietas	cm	120	130	140	150	160
MT3	10-12	“Atspoles” skrējiens (10 x 5 m)	sek	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana no guļus stāvokļa	skaits	11	15	16	19	22
		Izturības skrējiens (1000 m)	min	06:20	05:50	05:30	05:20	05:10
		Tāllēkšana no vietas	cm	130	140	150	160	170
MT4	11-13	“Atspoles” skrējiens (10 x 5 m)	sek	23,0	21,7	21,0	20,2	19,5
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana no guļus stāvokļa	skaits	13	17	18	21	24
		Izturības skrējiens (1000 m)	min	06:00	05:40	05:20	05:10	05:00
		Tāllēkšana no vietas	cm	140	150	160	170	180

# Florbols

## FLORBOLS meitenēm

Grupa	Izglītojamo vecums	Vingrinājums	Mērvienība	Vērtējums punktos				
				1	2	3	4	5
MT5	12-14	“Atspoles” skrējiens (10 x 5 m)	sek	22,5	21,2	20,5	19,7	19,0
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana no guļus stāvokļa	skaitis	14	18	20	23	27
		Izturības skrējiens (1500 m)	min	10:40	09:50	09:20	08:40	08:00
		Tāllēkšana no vietas	cm	145	155	165	175	185
MT6	13-15	“Atspoles” skrējiens (10 x 5 m)	sek	22,0	20,7	20,0	19,2	18,5
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana no guļus stāvokļa	skaitis	15	19	21	26	32
		Izturības skrējiens (1500 m)	min	10:20	09:30	09:00	08:20	07:40
		Tāllēkšana no vietas	cm	150	160	170	180	190
MT7	14-16	“Atspoles” skrējiens (10 x 5 m)	sek	21,5	20,5	19,7	19,0	18,2
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana no guļus stāvokļa	skaitis	16	20	23	28	34
		Izturības skrējiens (1500 m)	min	10:00	09:10	08:40	08:00	07:20
		Tāllēkšana no vietas	cm	155	165	175	185	195
SMP1	15-18	“Atspoles” skrējiens (10 x 5 m)	sek	21,0	19,5	19,0	18,5	17,9
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana no guļus stāvokļa	skaitis	17	21	25	31	37
		Izturības skrējiens (2000 m)	min	14:30	13:00	11:30	10:30	10:00
		Tāllēkšana no vietas	cm	160	170	180	190	210
SMP2	16-19	“Atspoles” skrējiens (10 x 5 m)	sek	20,5	19,2	18,7	18,2	17,6
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana no guļus stāvokļa	skaitis	19	23	27	33	38
		Izturības skrējiens (2000 m)	min	14:30	12:55	11:20	10:20	09:50
		Tāllēkšana no vietas	cm	170	180	190	200	220
SMP3	17-20	“Atspoles” skrējiens (10 x 5 m)	sek	20,0	19,0	18,5	18,0	17,3
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana no guļus stāvokļa	skaitis	21	25	29	36	39
		Izturības skrējiens (2000 m)	min	14:30	12:50	11:15	10:15	09:40
		Tāllēkšana no vietas	cm	175	190	200	210	230
ASM	18-25	“Atspoles” skrējiens (10 x 5 m)	sek	19,5	18,5	18,0	17,5	17,0
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana no guļus stāvokļa	skaitis	24	28	32	38	41
		Izturības skrējiens (2000 m)	min	14:00	12:45	11:10	10:10	09:20
		Tāllēkšana no vietas	cm	180	185	195	215	240

Normatīvs ir izpildīts, ja izglītojamais saņem 10 punktus

Grupa	Izglītojamo vecums	Vingrinājums	Mērvienība	Vērtējums punktos				
				1	2	3	4	5
SSG	6-9			Bez vērtējuma				
MT1	8-10	“Atspoles” skrējiens (10 x 5 m)	sek	25,3	25,2-24,2	24,1-23,1	23,0-22,0	21,9
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana no guļus stāvokļa	skaits	10	13	15	17	19
		Izturības skrējiens (1000 m)	min	06:30	05:30	04:50	04:30	04:10
		Tāllēkšana no vietas	cm	120	130	140	150	160
MT2	9-10	“Atspoles” skrējiens (10 x 5 m)	sek	24,5	24,4-23,5	23,4-22,4	22,3-21,4	21,3
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana no guļus stāvokļa	skaits	11	14	16	19	21
		Izturības skrējiens (1000 m)	min	06:20	05:20	04:40	04:20	04:00
		Tāllēkšana no vietas	cm	130	140	150	160	170
MT3	10-12	“Atspoles” skrējiens (10 x 5 m)	sek	23,3	23,2-22,3	22,2-21,2	21,1-20,2	20,1
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana no guļus stāvokļa	skaits	12	15	17	20	23
		Izturības skrējiens (1000 m)	min	06:10	05:10	04:30	04:10	03:50
		Tāllēkšana no vietas	cm	140	150	160	170	180
MT4	11-13	“Atspoles” skrējiens (10 x 5 m)	sek	22,7	22,6-21,8	21,7-20,9	20,8-20,0	19,9
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana no guļus stāvokļa	skaits	15	18	22	24	27
		Izturības skrējiens (1500 m)	min	09:00	08:00	07:20	06:45	06:15
		Tāllēkšana no vietas	cm	145	155	170	180	195
		“Atspoles” skrējiens (10 x 5 m)	sek	22,3	22,2-21,4	21,3-20,1	20,0-19,6	19,5

## FLORBOLS zēniem

# Florbols

Grupa	Izglītojamo vecums	Vingrinājums	Mērvienība	Vērtējums punktos				
				1	2	3	4	5
MT5	12-14	Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana no guļus stāvokļa	skaits	17	20	24	29	33
		Izturības skrējiens (3000 m)	min	17:00	15:40	14:40	13:40	12:50
		Tāllēkšana no vietas	cm	150	160	185	200	215
MT6	13-15	“Atspoles” skrējiens (10 x 5 m)	sek	22,0	21,9-21,1	21,0-20,0	19,9-19,1	19,0
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana no guļus stāvokļa	skaits	18	21	25	30	36
		Izturības skrējiens (3000 m)	min	16:50	15:30	14:20	13:30	12:40
		Tāllēkšana no vietas	cm	155	165	190	205	220
MT7	14-16	“Atspoles” skrējiens (10 x 5 m)	sek	21,4	21,3-20,6	20,5-19,5	19,4-18,7	18,6
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana no guļus stāvokļa	skaits	20	24	28	34	39
		Izturības skrējiens (3000 m)	min	16:00	15:20	14:00	13:00	12:20
		Tāllēkšana no vietas	cm	170	180	200	220	235
SMP1	15-18	“Atspoles” skrējiens (10 x 5 m)	sek	21,3	21,2-20,3	20,2-19,2	19,1-18,2	18,1
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana no guļus stāvokļa	skaits	22	26	30	36	42
		Izturības skrējiens (3000 m)	min	15:50	15:10	13:50	12:50	12:10
		Tāllēkšana no vietas	cm	185	190	210	230	250
SMP2	16-19	“Atspoles” skrējiens (10 x 5 m)	sek	20,7	20,6-19,8	19,7-18,9	18,8-18,2	18,1
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana no guļus stāvokļa	skaits	23	27	32	37	43
		Izturības skrējiens (3000 m)	min	15:40	15:00	13:40	12:40	12:00
		Tāllēkšana no vietas	cm	190	195	215	235	255
SMP3	17-20	“Atspoles” skrējiens (10 x 5 m)	sek	20,5	20,4-19,5	19,4-18,7	18,6-18,0	17,9
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana no guļus stāvokļa	skaits	24	28	32	38	45
		Izturības skrējiens (3000 m)	min	15:35	14:55	13:35	12:30	11:50
		Tāllēkšana no vietas	cm	200	210	220	240	260
ASM	18-25	“Atspoles” skrējiens (10 x 5 m)	sek	20,2	20,1-19,3	19,2-18,2	18,1-17,5	17,4
		Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana no guļus stāvokļa	skaits	26	30	36	42	50
		Izturības skrējiens (3000 m)	min	15:20	14:40	13:20	12:20	11:40
		Tāllēkšana no vietas	cm	210	230	245	260	270

### Grupa: MT-1 ( 7 gadi).

Tests.	3 balles	4 balles	5 balles
10 metru skrējiens no vietas	2.45 (sekundes)	2.38	2.30
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. ( 3 mēģinājumi).	Bez laika kontroles.Uz precizitāti		

#### Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

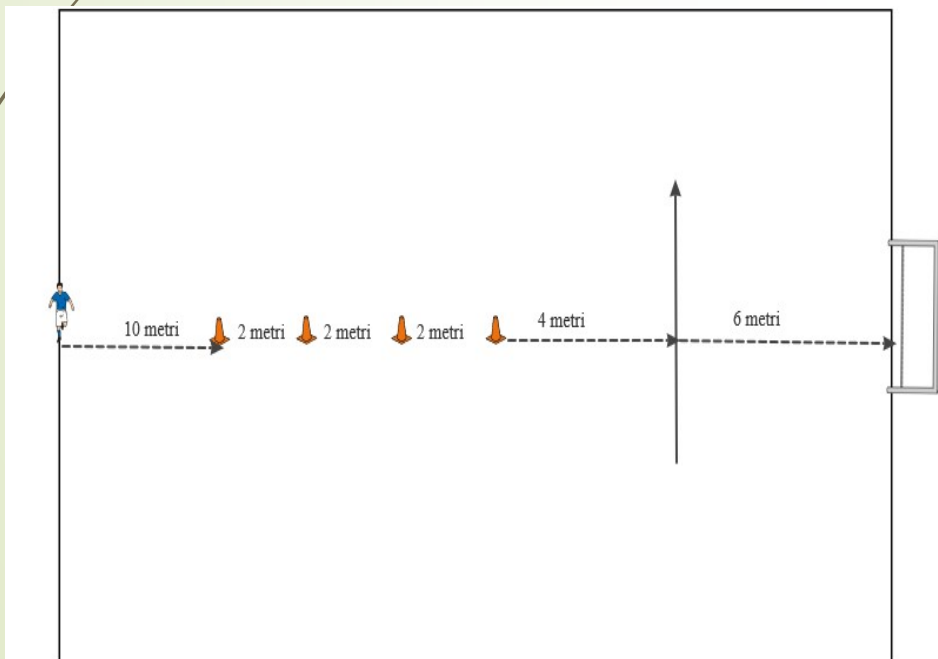
Vingrinājums tiek ieskaitīts,kad tiek apvesti visi konusi un trāpīts vārtos.

Vārtu izmērs-2x3 metri.

Kritēriji:

\*bumbas vadīšana mainot kājas

\*nedrīkst apgāzt konusus



### Grupa: MT 2( 8 gadi).

Tests.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	6.00 sekundes	5.70	5.50
Tāllēkšana no vietas	140 cm	150	160
Žonglēšana ( 3 mēģinājumi)	10 reizes	20	30
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. (3 mēģinājumi)	14.00 sekundes	13.00	12.00

**Žonglēšana.** \*Ar bumbas atsitienu pret zemi pēc katra pieskāriena bumbai.

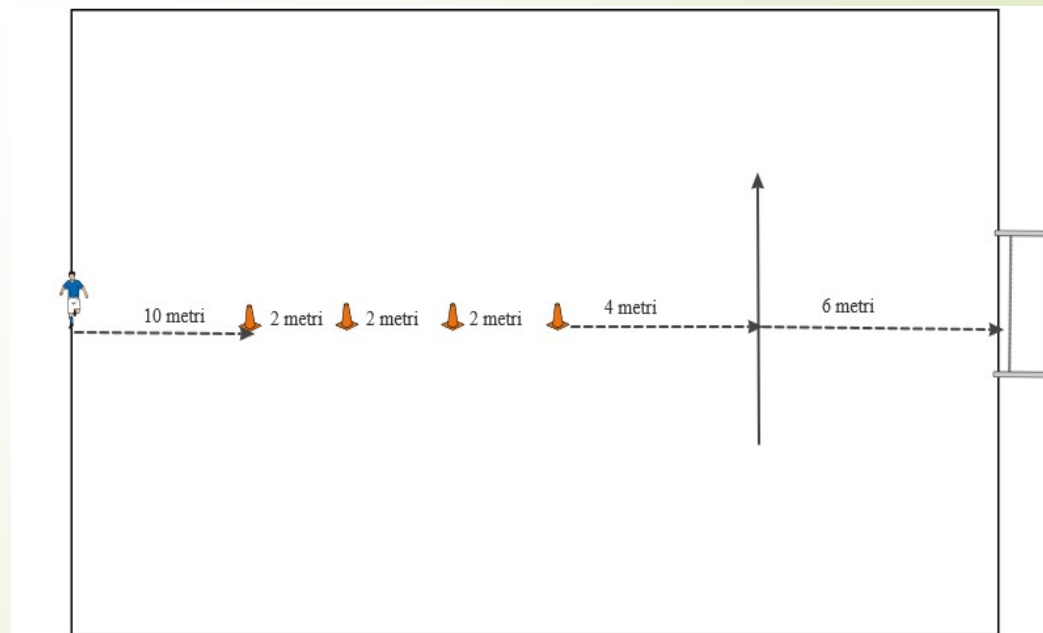
#### Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

Vārtu izmērs-2x3 metri.

Kritēriji: \*bumbas vadīšana mainot kājas

\*nedrīkst apgāzt konusus

\*laiku fsē brīdī,kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju.



## Grupa MT - 3 ( 9 gadi).

Tests.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5.80 sekundes	5.50	5.30
Tāllēkšana no vietas	150 cm	160	170
Žonglēšana ( 3 mēģinājumi).	20 reizes	40	50
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. ( 3 mēģinājumi).	12.50 sekundes	11.50	11.00

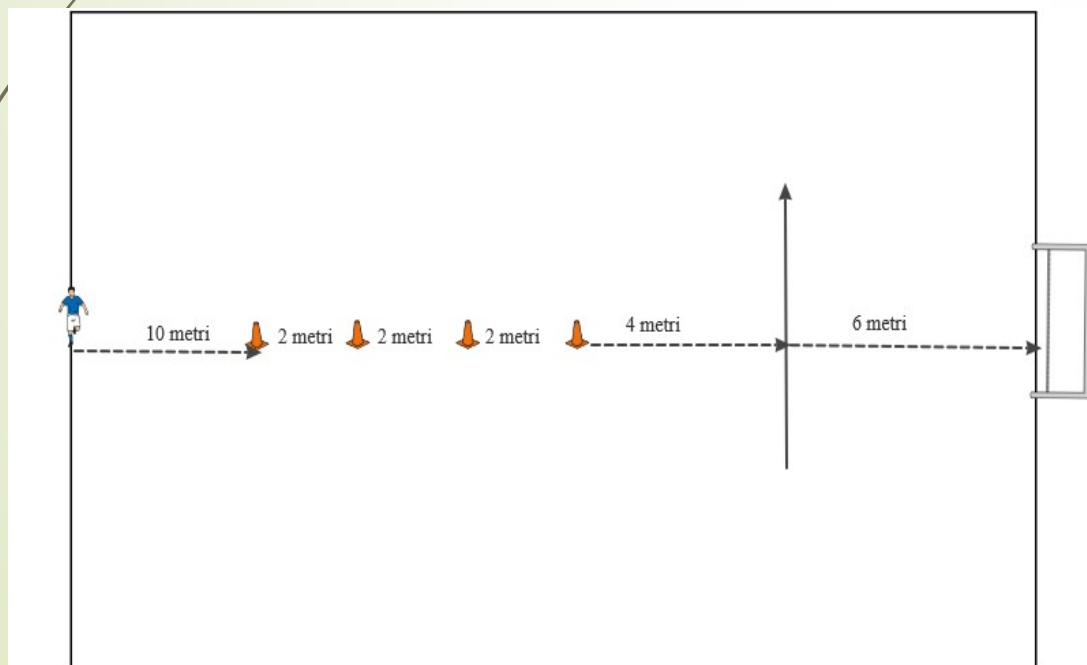
**Žonglēšana.** \*Nenolaižot bumbu zemē.

**Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.** Vārtu izmērs-2x3 metri.

Kritēriji: \*bumbas vadīšana mainot kājas

\*nedrīkst apgāzt konusus

\*laiku fiksē brīdī, kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju.



## Grupa MT - 4 ( 10 gadi).

Testi.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5.60 sekundes	5.30	5.10
Tāllēkšana no vietas	160 cm	170	180
Žonglēšana ( 3 mēģinājumi).	30 reizes	60	100
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. ( 3 mēģinājumi).	11.50 sekundes	10.50	10.00

**Žonglēšana.** \*Žonglēšanu uzsāk pamatot bumbu ar rokām.

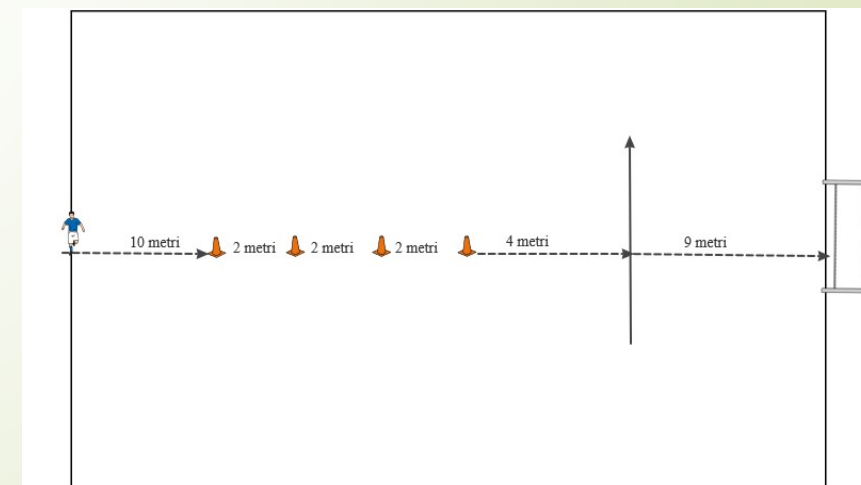
**Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.**

Vārtu izmērs-2x5metri.

Kritēriji: \*bumbas vadīšana mainot kājas

\*nedrīkst apgāzt konusus

\*laiku fiksē brīdī, kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju.



# Futbols

## FUTBOLS zēni

### Grupa MT – 5 ( 11 gadi).

Testi.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5.40 sekundes	5.10	4.90
Tāllēkšana no vietas	170 cm	185	195
Žonglēšana ( 3 mēģinājumi).	50 reizes	100	150
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos ( 3 mēģinājumi).	10.50 sekundes	9.50	9.00

**Žonglēšana.** \*Žonglēšanu uzsāk pametot bumbu ar rokām.

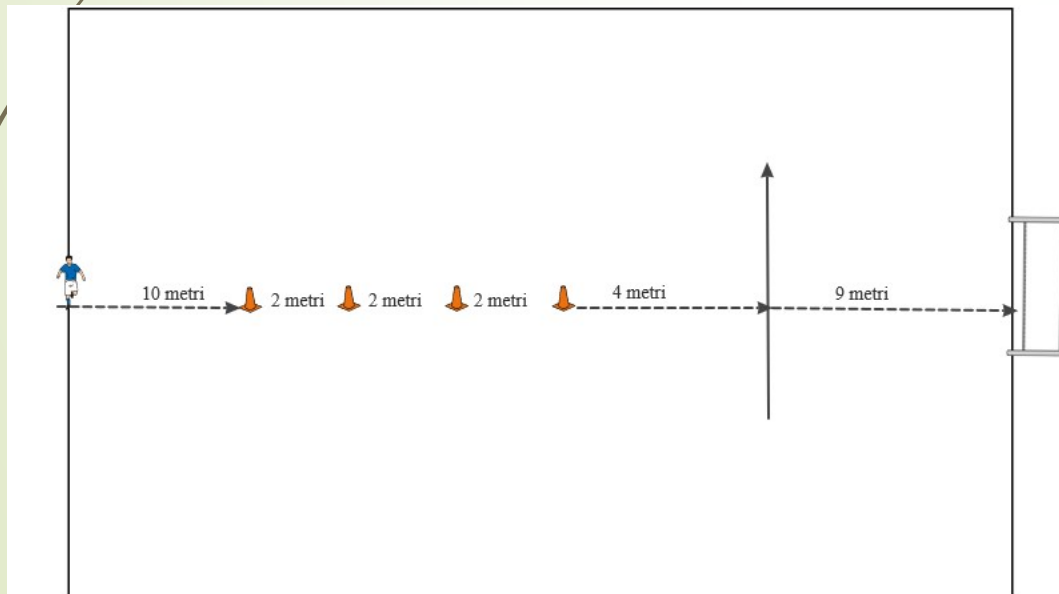
#### Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

Vārtu izmērs-2x5metri.

Kritēriji: \*bumbas vadīšana mainot kājas

\*nedrīkst apgāzt konusus

\*laiku fiksē brīdī,kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju.



### Grupa MT – 6 ( 12 gadi)

Testi.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5.20 sekundes	4.90	4.70
Tāllēkšana no vietas	180 cm	195	210
Žonglēšana ( 3 mēģinājumi).	80 reizes	140	200
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. ( 3 mēģinājumi).	9.50 sekundes	8.50	8.00

**Žonglēšana.** \*Žonglēšanu uzsāk bumbai atrodoties uz zemes.

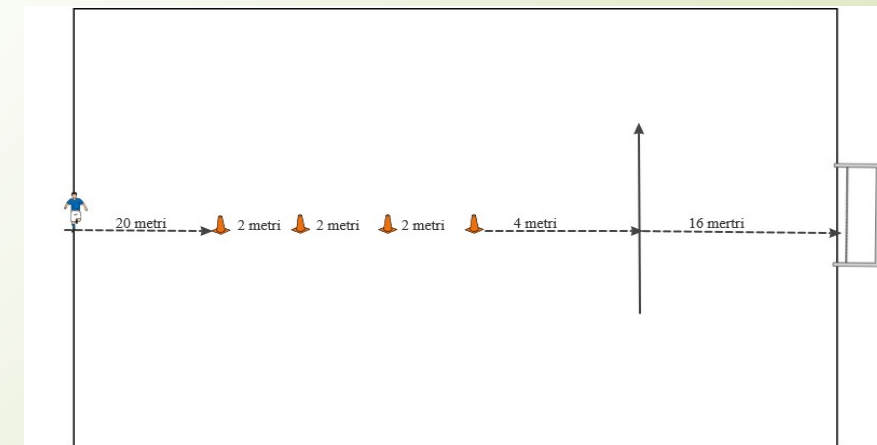
#### Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

Vārtu izmērs-2,44x7,32 metri.

Kritēriji: \*bumbas vadīšana mainot kājas

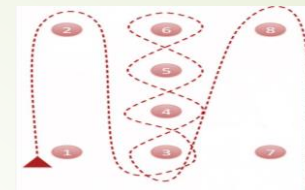
\*nedrīkst apgāzt konusus

\*laiku fiksē brīdī,kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju.



## Ilinoisa.

□ Spēlētājs skrien līkloču starp konusiem no starta līdz finišam. Spēlētājiem ir divi piegājieni, treneris fiksē labāko rezultātu.



## Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.

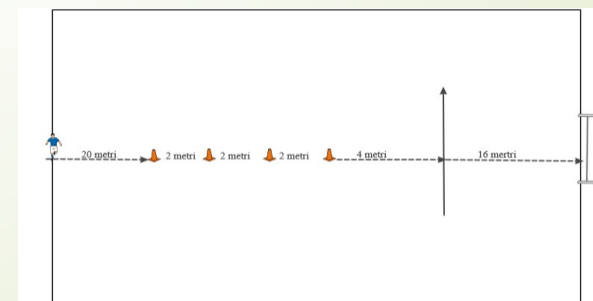
Vārtu izmērs-2,44x7,32 metri.

Kritēriji:

\*bumbas vadīšana mainot kājas

\*nedrīkst apgāzt konusus

\*laiku fiksē brīdī,kad bumba ir šķērsojusi vārtu līniju.



## Grupa: MT-7 (13 gadi).

Testi.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējieni	5.00 sekundes	4.70	4.50
Tāllēkšana no vietas	190 cm	205	220
Ilinoisa.	18.20 sekundes	17.60	17.00
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. ( 3 mēģinājumi).	9.00 sekundes	8.00	7.50

## Grupa: SMP-1 (14 gadi)

Testi.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējieni	4,90 sekundes	4.60	4.40
Tāllēkšana no vietas	205 cm	220	235
Ilinoisa.	18.00 sekundes	17.30	16.50
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. ( 3 mēģinājumi).	8,50 sekundes	7.80	7.30

## Grupa: SMP-2 (15 gadi)

Testi.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējieni	4,80 sekundes	4.50	4.30
Tāllēkšana no vietas	220 cm	235	250
Ilinoisa.	17.80 sekundes	17.00	16.00
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos. ( 3 mēģinājumi).	8,30 sekundes	7.50	7.0

## Grupa: SMP-3 (16 gadi)

Testi.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējieni	4,60 sekundes	4.40	4.20
Tāllēkšana no vietas	240 cm	250	260
Ilinoisa.	17.60 sekundes	16.50	15.20
Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos.	8.00 sekundes(3 mēģinājumi)	7.0	6.50



### Grupa: MT-1 .

Tests.	3 balles	4 balles	5 balles
10 metru skrējiens no vietas	2.45 (sekundes)	2.38	2.30

### Grupa: MT-2 .

Tests.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	6.00 sekundes	5.70	5.50
Tāllēkšana no vietas	140 cm	150	160
Žonglēšana ( 3 mēģinājumi)	10 reizes	20	30

### Grupa: MT-3 .

Tests.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5.80 sekundes	5.50	5.30
Tāllēkšana no vietas	130 cm	160	170
Žonglēšana ( 3 mēģinājumi).	20 reizes	40	50

**Žonglēšana.** \*Nenolaižot bumbu zemē.

### Grupa: MT-4 .

Testi.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5.70 sekundes	5.30	5.10
Tāllēkšana no vietas	135 cm	165	180
Žonglēšana ( 3 mēģinājumi).	25 reizes	45	65

**Žonglēšana.** \*Žonglēšanu uzsāk nometot bumbu ar rokām

### Grupa: MT-5.

Testi.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5.60 sekundes	5.20	4.90
Tāllēkšana no vietas	140 cm	170	190
Žonglēšana ( 3 mēģinājumi).	30 reizes	50	70

**Žonglēšana.** \*Žonglēšanu uzsāk pametot bumbu ar rokām.

### Grupa: MT-6.

Testi.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5.50 sekundes	5.10	4.80
Tāllēkšana no vietas	150 cm	175	195
Žonglēšana ( 3 mēģinājumi).	35 reizes	55	75

**Žonglēšana.** \*Žonglēšanu uzsāk bumbai atrodoties uz zemes.

### Grupa: MT-7 .

Testi.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5.40 sekundes	5.00	4.70
Tāllēkšana no vietas	155 cm	180	200
Žonglēšana ( 3 mēģinājumi).	35 reizes	60	80

**Žonglēšana.** \*Žonglēšanu uzsāk bumbai atrodoties uz zemes.

### Grupa: SMP-1.

Testi.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5,30 sekundes	4.90	4.60
Tāllēkšana no vietas	160 cm	180	200
Žonglēšana ( 3 mēģinājumi).	40 reizes	65	85

**Žonglēšana.** \*Žonglēšanu uzsāk bumbai atrodoties uz zemes.

### Grupa: SMP-2 .

Testi.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5.20 sekundes	4.80	4.50
Tāllēkšana no vietas	170 cm	190	210
Žonglēšana ( 3 mēģinājumi).	50 reizes	70	90

**Žonglēšana.** \*Žonglēšanu uzsāk bumbai atrodoties uz zemes.

### Grupa: SMP-3 .

Testi.	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5.10 sekundes	4.70	4.40
Tāllēkšana no vietas	180 cm	200	220
Žonglēšana ( 3 mēģinājumi).	60	80	100

**Žonglēšana.** \*Žonglēšanu uzsāk bumbai atrodoties uz zemes.

Vecums (gadi)	Tālākšana no vietas		30m skrējieni (sek.)		Atspole 6m zonā (1min. reizes)		Lecamaukla 30sek., reizes	
	meitenes	zēni	meitenes	zēni	meitenes	zēni	meitenes	zēni
6	90- 120		6,4 - 7,4		dec.14		15	
7	100 - 130		6,2 - 7,0		14 - 15		20	
8	105-135		6,0 - 6,9		15 - 17		30	
9	120 -140	130- 150	5,7 - 6,4	5,6 - 6,3	16 - 19		35	30
10	130 - 150	140 - 155	5,6 - 6,2	5,5 - 6,2	17 - 19	18 - 19	40	35
11	140 - 160	150 - 170	5,5 - 6,1	5,4- 6,1	18 -20	19 - 21	45	40
12	145 - 165	160 - 180	5,4 - 6,0	5,3 - 6,0	19 -21	19 - 22	50	45
13	150 - 175	170 - 190	5,3 - 5,9	5,2 - 5,9	20 - 22	20 - 22	55	50
14	160 -185	180 - 200	5,2 - 5,8	5,1- 5,8	21 - 23	21 - 23	60	55
15	170 - 190	185 - 205	5,1 - 5,7	5,0 - 5,7	21 - 23	21 - 23	65	60
16	175 - 195	190 - 210	5,0 - 5,6	4,9 -5,6	21 - 23	22 - 24	70	65
17	180 - 200	195 - 215	4,9 -5,5	4,6 - 5,2	22 - 24	23 - 25	75	70
18	180 - 210	200 - 220	4,8 - 5,4	4,5- 5,0	22 - 25	23 - 26	80	75
19+	185 - 215	205 - 230	4,7- 5,3	4,3 - 5,0	22 - 25	23 - 27	85	80

6m zonā pilda atspoli ar pielikšanas soli, ar spēles roku pieskaroties līnijai

## HANDBOLS

Kontrolnormatīvs	Metodiskie norādījumi	Grupa
30m skrējieni no vietas	<u>Testa veikšanai nepieciešams:</u> hronometrs, distances atzīme un starta signāla devējs. <u>Sagatavošanās testa izpildei:</u> sportisti nostājas aiz līnijas, vienu kāju novieto tieši pirms līnijas (starta atzīmes) augstajā startā. Pēc signāla maksimāli ātri skrien līdz finiša līnijai, kas atrodas 30m attālumā un šķērso to. Hronometru aptur, kad sportists finiša līniju šķērso ar vienu kāju. Testu vienlaikus izpilda divi sportisti. <u>Rezultātu</u> – skrējiena laiku desmitdaļās – ieraksta testu protokolā. Testu veic divas reizes, labāko ieraksta testu protokolā.	SSG - ASM
Atspoles skrējieni 6x6m	<u>Testa veikšanai nepieciešamas:</u> distances atzīme, divi konusi, hronometrs. <u>Sagatavošanās testa izpildei:</u> Sākuma stāvoklis – augstais starts – pēc signāla uzsāk maksimāli ātru skrējumu no konusa – atpakaļ, ar roku pieskarās konusam. <u>Rezultātu</u> – skrējiena laiku desmitdaļās – ieraksta testu protokolā. Treneris uzrauga, lai sportists pieskarās konusam. Testu veic divas reizes, labāko ieraksta testu protokolā.	SSG - ASM
Roku saliekšana – iztaisnošana	<u>Testa veikšanai nepieciešams:</u> piecu centimetrus biezs porolons vai kāda cita atzīme, kuru novieto starp rokām. <u>Sagatavošanās testa izpildei:</u> no sākuma stāvokļa – balstā guļus – saliekt rokas, pieskaroties porolonam (vai citai atzīmei) ar krūtīm, un iztaisnot rokas – tas ir viens cikls. Treneris skaita veiktos ciklus un uzmana, lai tie tiktu izpildīti pareizi (ķermenis taisns, rokas iztaisnojās taisnas un krūtis pieskarās porolonam), treneris izsaka vienu aizrādījumu – pēc atkārtotas nepareizas cikla izpildes – sportists tiek noņemts no testa izpildes. Testus veic vienu reizi. <u>Rezultātu</u> – ciklu skaitu – ieraksta testu protokolā.	MT3- ASM
Lēcieni ar lecamauklu	<u>Testa veikšanai nepieciešams:</u> lecamaukla, hronometrs. <u>Sagatavošanās testa izpildei:</u> Sportists nomēra lecamauklas garumu, pēc signāla uzsāk lēcienus abas kājas kopā. Treneris skaita reižu skaitu vienā minūtē. Treneris seko līdz izpildījumam. Testu veic divas reizes. <u>Rezultātu</u> – reižu skaits – ieraksta protokolā.	SSG- ASM
Tāllēciena no vietas	<u>Testa veikšanai nepieciešams:</u> atzīme no kuras veiks lēcieni, mērlente. <u>Sagatavošanās testa izpildei:</u> Sportists nostājas pie līnijas, atvēzējoties ar rokām, lēcieni tālumā uz priekšu. Treneris nomēra attālumu no līnijas līdz vietai, kur piezemējušies sportista papēži. Testu veic divas reizes. <u>Rezultātu</u> cm – ieraksta protokolā.	SSG - ASM
Ilinoisas veiklības tests	<u>Testa veikšanai nepieciešams:</u> astoņi konusi, mērlente, hronometrs un starta signāls. Konusus izvieto, kā tas redzams minētajos attālumos. <u>Sagatavošanās testa izpildei:</u> Sportists guļus uz vēdera starta pozīcijā, ķermenis tieši aiz starta līnijas, plaukstas balstā pret grīdu, pēc starta signāla sportists maksimālā ātrumā ceļas kājās un veic izrāvienu un skrējumu maksimāli ātri norādītajā virzienā apkārt konusiem līdz finiša līnijai un šķērso to. Hronometru aptur, kad sportists finiša līniju šķērso ar vienu kāju. <u>Rezultātu</u> – skrējiena laiku desmitdaļās – ieraksta testu protokolā. Testu veic divas reizes, labāko ieraksta testu protokolā. Treneris seko līdz, lai pareizi tiek apskrieti konusi, nevienu neizlaižot.	SSG - ASM
Kross 1km 2km 3km	<u>Testa veikšanai nepieciešams:</u> distance (var gan stadionā, gan citā apvidū piemēram mežā, pie jūras, vai ērtā vidē), starta un finiša līnija (var būt viena un tā pati), hronometrs. <u>Sagatavošanās testa izpildei:</u> Sportisti (var skriet grupā) nostājas pie starta līnijas, pēc starta signāla uzsāk skrējumu. Skrējiena laikā sekot līdz, lai sportisti ievēro trases distanci. Pēc finiša līnijas šķērsošanas aptur laiku, rezultātu ieraksta testu protokolā. Var skriet izmantojot skriešanas viedierīces. <u>Rezultātu</u> ieraksta testu protokolā. Testu veic vienu reizi. *distances garums pielāgots atbilstošam vecumam.	SSG - ASM

Tabula Nr.1\*

Audzēkņu vecums	Zēni							
	m skrējieni 30	m skrējieni 92	x5 m skrējieni	Tallēšana no vietas	Pildbumbas mēšana no vietas	Pildbumbas mēšana sēdus	Lēciens uz augšu vertikāli no vietas	Lēciens uz augšu ar ieskrējieni
11 gadi	5,6	28,0	11,5	2,00	11,0	5,0	0,40	0,45
12 gadi	5,5	27,5	11	2,10	12,5	5,5	0,45	0,50
13 gadi	5,5	27,5	11	2,15	14,0	6,0	0,45	0,50
14 gadi	5,4	27,0	10,7	2,20	14,5	7,0	0,50	0,60
15 gadi	5,3	26,5	10,5	2,30	15,0	8,0	0,55	0,65
16 gadi	5,2	26,0	10,3	2,40	16,0	9,0	0,60	0,70
17 gadi	5,0	24,7	9,9	2,50	17,0	12,0	0,70	0,75
18 gadi	4,9	24,7	9,9	2,55	17,5	12,5	0,75	0,80
19 gadi	4,8	23,9	9,7	2,60	18,0	14,0	0,80	0,85
20 -22 gadi	4,8	23,9	9,7	2,60	18,0	14,0	0,82	0,87

Audzēkņu vecums	Meitenes							
	m skrējieni 30	m skrējieni 92	x5 m skrējieni	Tallēšana no vietas	Pildbumbas mēšana no vietas	Pildbumbas mēšana sēdus	Lēciens uz augšu vertikāli no vietas	Lēciens uz augšu ar ieskrējieni
11 gadi	5,9	30,2	12,3	1,85	9,0	4,5	0,28	0,33
12 gadi	5,8	30,0	12,2	1,90	9,5	5,0	0,30	0,35
13 gadi	5,7	29,9	12,1	1,95	10,0	5,0	0,33	0,38
14 gadi	5,7	29,5	12,0	2,00	11,0	5,5	0,35	0,40
15 gadi	5,6	29,0	11,8	2,05	11,5	6,0	0,37	0,42
16 gadi	5,5	28,0	11,5	2,10	12,5	6,5	0,40	0,45
17 gadi	5,3	27,0	11,5	2,15	13,5	7,5	0,42	0,47
18 gadi	5,2	26,5	11,0	2,20	14,0	8,0	0,45	0,50
19 gadi	5,1	26,0	10,7	2,30	15,0	9,5	0,50	0,55
20 -22 gadi	5,1	26,0	10,7	2,30	15,0	9,5	0,55	0,60

\* tabulā Nr.1 dotais rezultāts atbilst pietiekamam audzēkņu fiziskās sagatavotības līmenim attiecīgajā

Tabula Nr.2

Treniņu grupa	Augšējā piespēle		Balsta metiens vārtu augšējā stūrī (50x50 cm)	Metiens lēcienā vārtu augšējā stūrī (50x50 cm)	30 m bumbas dribls (sek)
	6 metri	20 metri			
11 gadi	20 piespēles / 3 kļūdas	-	No 6 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 7 trāpījumi	No 6 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 7 trāpījumi	5.5 – 5.8
12 gadi	20 piespēles / 2 kļūdas	-	No 6 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 7 trāpījumi	No 6 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 7 trāpījumi	5.4 – 5.6
13 gadi	30 piespēles / 3 kļūdas	10 piespēles / 2 kļūdas	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 7 trāpījumi	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 7 trāpījumi	5.3 – 5.5
14 gadi	30 piespēles / 2 kļūdas	10 piespēles / 2 kļūdas	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 7 trāpījumi	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 7 trāpījumi	5.0 – 5.4
15 gadi	30 piespēles / 1 kļūda	10 piespēles / 1 kļūda	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 8 trāpījumi	No 9 metru atzīmes vienalga kurā stūrī 10 metieni / 8 trāpījumi	4.8 – 5.0
16 gadi	30 piespēles / 1 kļūda	10 piespēles / 1 kļūda	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 8 trāpījumi	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 8 trāpījumi	4.6 – 4.9
17 gadi	30 piespēles	10 piespēles	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 9 trāpījumi	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 9 trāpījumi	4.5 – 4.8
18 -19 gadi	30 piespēles	10 piespēles	vienalga kurā stūrī 10 metieni / 9 trāpījumi	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 9 trāpījumi	4.4 – 4.7
20 - 22 gadi	40 piespēles	15 piespēles	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 10 trāpījumi	No 9 metru atzīmes – vienalga kurā stūrī 10 metieni / 10 trāpījumi	4.3 – 4.6

**Bumbas piespēle mērķi 30 s laikā reizes, attālums 4 metri (kvadrāts 50 x 50 cm)**

- 11 gadi – 19+
- 16 gadi – 24+
- 12 gadi – 20 +
- 17 gadi – 25+
- 13 gadi – 21 +
- 18,19 gadi – 26 +
- 14 gadi – 22 +
- 20-22 gadi – 27 +
- 15 gadi – 23 +

**Kombinētais vingrinājums (skrējiens ar driblu (čūska) ar noslēdzošu metienu pa vārtiem – 20 metri / 4 konusi) 11-12 gadi – 12.5 sekundes**

- 13-14 gadi – 12.0 sekundes
- 15. gadi – 11.5 sekundes
- 16. gadi – 11.0 sekundes
- 17. gadi – 11.0 sekundes 18 gadi – 10.5 sekundes
- 19 gadi – 10.5 sekundes
- 20-22 gadi – 10.0 sekundes

\* katrs dalībnieks var atkārtot vingrinājumu divas reizes

\* SSG- MT3 grupu pārceļšanas kontrolnormatīvus izstrādā izglītības iestāde

\*tabulā Nr.2 norādītais rezultāts/ kritērijs atbilst pietiekamam audzēkņu tehniskās sagatavotības līmenim attiecīgajā vecumposmā.

### Grupa: SSG (5-8 gadi).

Ja testu izpildē nav izpildīts kāds no kritērijiem un nav iegūti vismaz 6 punkti, audzēknis netiek pārcelts uz nākošo mācību-treniņu grupu.

Tests	1 balle	2 balles	3 balles	4 balles	5 balles
10 metru skrējiens (sek.)	2,74	2,67	2,60	2,52	2,45
400 metru kross	Bez laika kontroles. Neapstājoties. Par izpildi 1 punkts.				
Noturēšanās stienī (sek.)	līdz 3,4	3,5-8,5	8,6-13,2	13,3-18,3	virs 18,4
Ripas metieni vārtos (attālums 8 m)	2	3	4	5	6
Slaloms ar ripu	Bez laika kontroles. Par izpildi 1 punkts.				

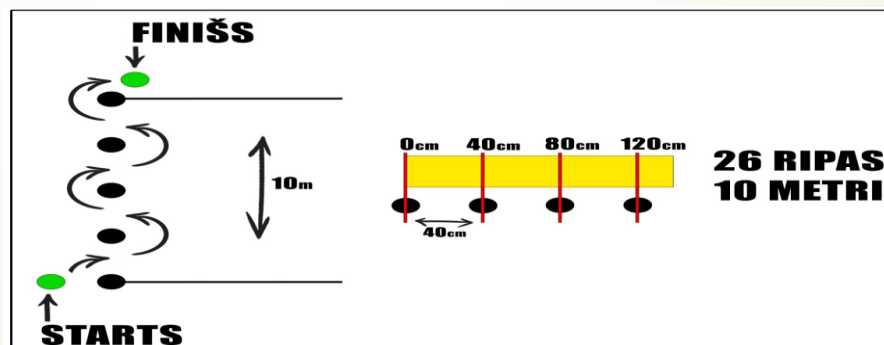
### Slaloms ar ripu

Testa veikšanai nepieciešamas 26 hokeja ripas, kuras novietotas 40cm attālumā viena no otras (mērot no ripas centra), kopējais trases garums 10m. Ripas vadīšanu veic uz asfalta seguma ar "Biscuit" ripu.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz starta līnijas, novietojot "Biscuit" ripu tieši pie līnijas (nūja rokās). Sportists vada ripu "līk-ločus" starp novietotajām ripām, līdz finiša līnijai.

Testu veic divas reizes.

**Tests ir izpildīts, ja sportists distanci veicis pareizi "Biscuit" ripu apvadot apkārt visām ripām, nekļūdoties.**



### Ripas metieni vārtos (attālums 8 m)

Metieni tiek izpildīti ar "Biscuit" ripu no 8 m attāluma. Izpilda 10 metienus. Ieskaita metienu, kurš trāpījies vārtos.

## Grupa: MT- 1 (7-9 gadi).

Ja ikgadējā testā nav izpildīts kāds no kritērijiem un nav iegūti vismaz 9 punkti, audzēknis netiek pārcelts uz nākošo mācību-treniņu grupu.

## HOKEJS

Tests	1 balle	2 balles	3 balles	4 balles	5 balles
10 metru skrējieni (sek.)	2,59	2,52	2,45	2,38	2,30
400 metru kross	Bez laika kontroles. Neapstājoties. Par izpildi 1 punkts.				
Noturēšanās stienī (s)	līdz 3,4	3,5-10,5	10,6-17,8	17,9-24,9	virš 25
Ripas metieni vārtos (attālums 8 m)	3	4	5	6	7
Slaloms ar ripu (sek.)	25,0	23,0	21,0	19,0	17,5

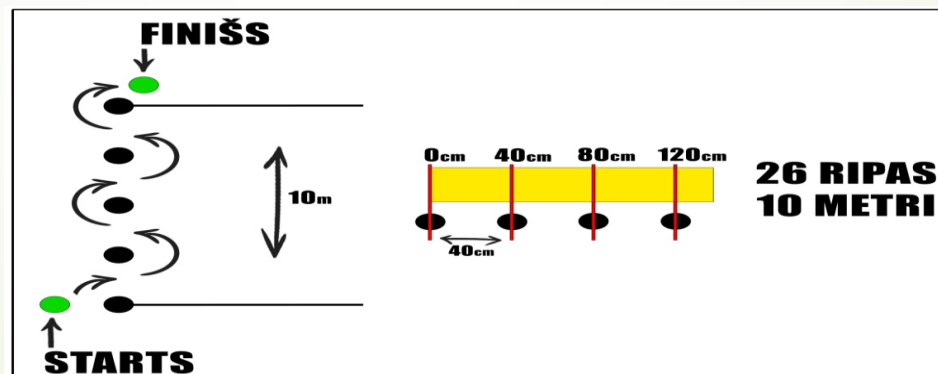
### Slaloms ar ripu

Testa veikšanai nepieciešams hronometrs, 26 hokeja ripas, kuras novietotas 40cm attālumā viena no otras (mērot no ripas centra), kopējais trases garums 10m. Ripas vadīšanu veic uz asfalta seguma ar "Biscuit" ripu.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz starta līnijas, novietojot "Biscuit" ripu tieši pie līnijas (nūja rokās). Sportists vada ripu "līk-ločus" starp novietotajām ripām, līdz finiša līnijai. Hronometru aptur, kad ripa šķērso finiša līniju.

Testu veic vienu reizi.

**Tests ir izpildīts, ja sportists distanci veicis pareizi "Biscuit" ripu apvadot apkārt visām ripām, nekļūdoties.**



### Ripas metieni vārtos (attālums 8 m)

Metieni tiek izpildīti ar "Biscuit" ripu no 8 m attāluma. Izpilda 10 metienus. Ieskaita metienu, kurš trāpījis vārtos.



### Grupa: MT- 2 (8-10 gadi).

Ja ikgadējā testu izpildē nav izpildīts kāds no kritērijiem un iegūti vismaz 12 punkti, audzēknis netiek pārcelts uz nākošo mācību-treniņu grupu.

Tests	1 balle	2 balles	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens (sek.)	6,40	6,20	6,00	5,70	5,50
500 metru kross	Bez laika kontroles. Neapstājoties. Par izpildi 1.punkts.				
Tāllēkšana no vietas (cm)	120	130	140	150	160
Noturēšanās stienī (sek.)	līdz 3,2	3,3-11,3	14,4-20,6	20,7-28,7	virs 28,8
Ripas metieni vārtos (attālums 8 m)	3	4	5	6	7
Slaloms ar ripu (sek.)	23,0	21,0	19,0	17,0	14,0

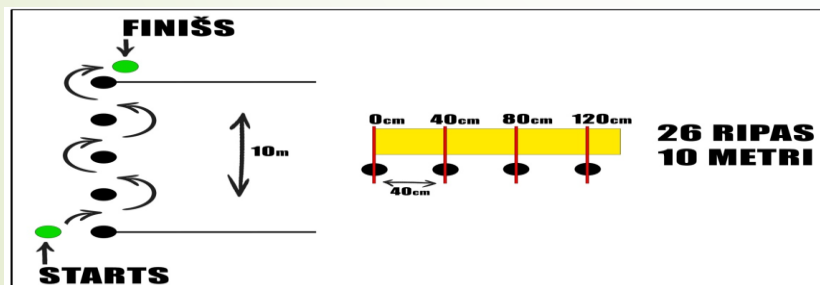
### Slaloms ar ripu

Testa veikšanai nepieciešams hronometrs, 26 hokeja ripas, kuras novietotas 40cm attālumā viena no otras (mērot no ripas centra), kopējais trases garums 10m. Ripas vadīšanu veic uz asfalta seguma ar "Biscuit" ripu.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz starta līnijas, novietojot "Biscuit" ripu tieši pie līnijas (nūja rokās). Sportists vada ripu "līk-ločus" starp novietotajām ripām, līdz finiša līnijai. Hronometru aptur, kad ripa šķērso finiša līniju.

Testu veic vienu reizi.

Tests ir izpildīts, ja sportists distanci veicis pareizi "Biscuit" ripu apvadot apkārt visām ripām, neklūdoties.



### Ripas metieni vārtos (attālums 8 m)

Metieni tiek izpildīti ar melno ripu no 8 m attāluma. Izpilda 10 metienus. Ieskaita metienu, kurš ir šķērsojis vārta līniju pa gaisu.

### Grupa: MT- 3 (9-11 gadi).

Ja ikgadējā testu izpildē nav izpildīts kāds no kritērijiem un iegūti vismaz 12 punkti, audzēknis netiek pārcelts uz nākošo mācību-treniņu grupu.

Tests	1 balle	2 balles	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens (sek.)	6,20	6,00	5,80	5,50	5,30
600 metru kross	Bez laika kontroles. Neapstājoties.				
Tāllēkšana no vietas (cm)	130	140	150	160	170
Noturēšanās stienī (sek.)	līdz 6,1	6,2-13,2	13,3-22,1	22,2-29,2	virš 29,3
Ripas metieni vārtos (attālums 8 m)	4	5	6	7	8
Slaloms ar ripu (sek.)	22,0	20,0	18,0	16,0	13,0

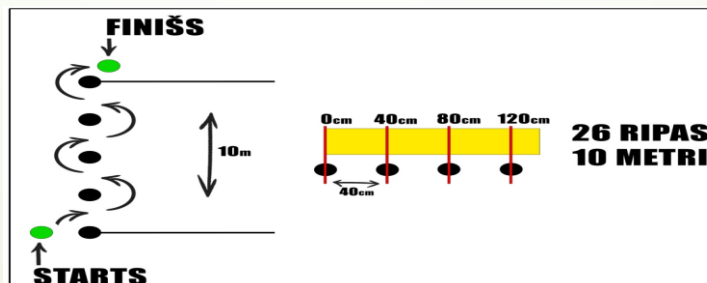
### Slaloms ar ripu

Testa veikšanai nepieciešams hronometrs, 26 hokeja ripas, kuras novietotas 40cm attālumā viena no otras (mērot no ripas centra), kopējais trases garums 10m. Ripas vadīšanu veic uz asfalta seguma ar "Biscuit" ripu.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz starta līnijas, novietojot "Biscuit" ripu tieši pie līnijas (nūja rokās). Sportists vada ripu "līk-ločus" starp novietotajām ripām, līdz finiša līnijai. Hronometru aptur, kad ripa šķērso finiša līniju.

Testu veic vienu reizi.

**Tests ir izpildīts, ja sportists distanci veicis pareizi "Biscuit" ripu apvadot apkārt visām ripām, nekļūdoties.**



**Grupa: MT- 4 ( 10-12 gadi).**

Ja ikgadējā testu izpildē nav izpildīts kāds no kritērijiem un nav iegūti 17 punkti, audzēknis netiek pārcelts uz nākošo mācību-treniņu grupu.

## HOKEJS

Tests	1 balle	2 balles	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens (sek.)	6,00	5,80	5,60	5,30	5,10
800 metru kross (min.)	4,30	4,10	3,80	3,50	3,30
Tāllēkšana no vietas (cm)	140	150	160	170	180
Noturēšanās stienī (sek.)	līdz 6,1	6,2-13,8	13,9-21,5	21,6-29,2	virš 29,3
Ripas metieni vārtos (attālums 8 m)	4	5	6	7	8
Slaloms ar ripu (sek.)	15,0	14,0	13,0	12,0	11,0
Piespēles uz precizitāti	4	5	6	7	8

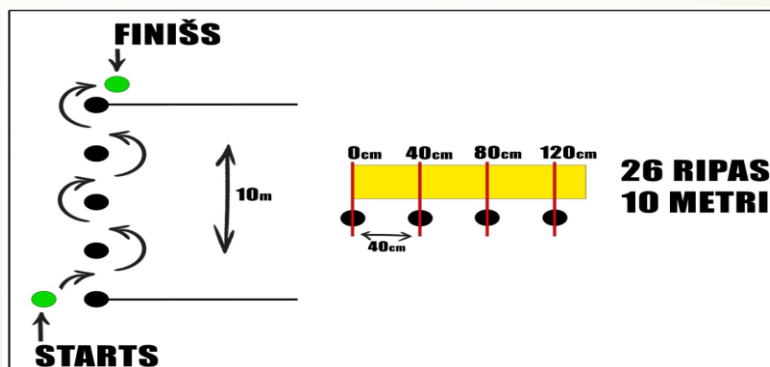
### Slaloms ar ripu

Testa veikšanai nepieciešams hronometrs, 26 hokeja ripas, kuras novietotas 40cm attālumā viena no otras (mērot no ripas centra), kopējais trases garums 10m. Ripas vadīšanu veic uz asfalta seguma ar "Biscuit" ripu.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz starta līnijas, novietojot "Biscuit" ripu tieši pie līnijas (nūja rokās). Sportists vada ripu "līk-ločus" starp novietotajām ripām, līdz finiša līnijai. Hronometru aptur, kad ripa šķērso finiša līniju.

Testu veic vienu reizi.

**Tests ir izpildīts, ja sportists distanci veicis pareizi "Biscuit" ripu apvadot apkārt visām ripām, nekļūdoties.**



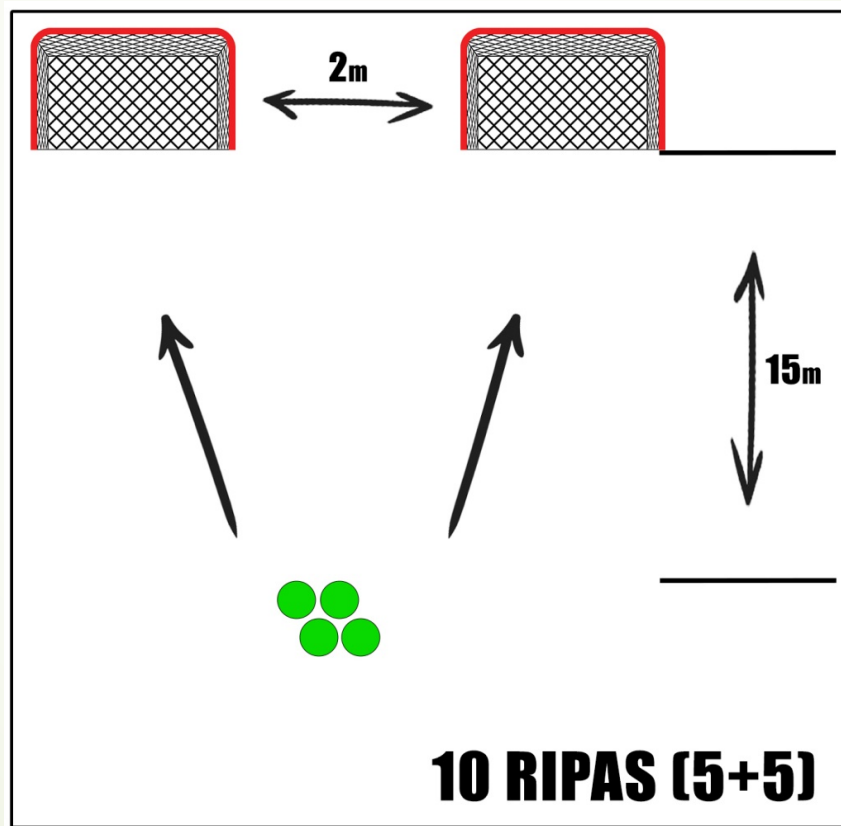
### Ripas metieni vārtos (attālums 8 m)

Metieni tiek izpildīti ar melno ripu no 8 m attāluma. Izpilda 10 metienus. Ieskaita metienu, kurš ir šķērsojis vārta līniju pa gaisu.

### Piespēles uz precizitāti

Testa veikšanai nepieciešams 10 ripas "Biscuit" un 2 mazie hokeja vārti, kuri novietoti 2 m attālumā viens no otra.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz līnijas 15 m attālumā no vārtiem, pa vidu. Izpilda 10 piespēles uz ērto pusi pārmaiņus vienos un otros vārtos.



### Grupa: MT- 5 (11-13 gadi).

Ja ikgadējā testu izpildē nav izpildīts kāds no kritērijiem un nav iegūti 17 punkti, audzēknis netiek pārcelts uz nākošo mācību-treniņu grupu.

Tests	1 balle	2 balles	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens (sek.)	5,90	5,60	5,40	5,10	4,90
800 metru kross (min.)	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20
Tāllēkšana no vietas (cm)	145	160	170	185	195
Noturēšanās stienī (sek.)	līdz 6,4	6,5-14,7	14,8-23,1	23,2-31,5	virš 31,6
Ripas metieni vārtos (attālums 8 m)	5	6	7	8	9
Slaloms ar ripu	13,0	12,0	11,0	10,0	9,0
Piespēles uz precizitāti	5	6	7	8	9

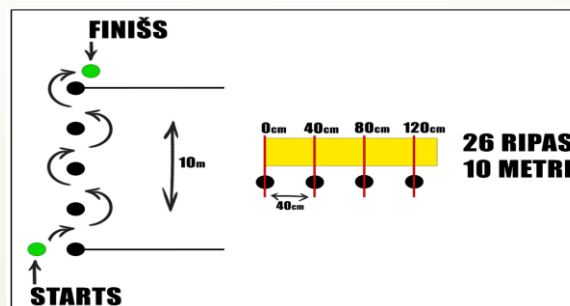
### Slaloms ar ripu

Testa veikšanai nepieciešams hronometrs, 26 hokeja ripas, kuras novietotas 40cm attālumā viena no otras (mērot no ripas centra), kopējais trases garums 10m. Ripas vadīšanu veic uz asfalta seguma ar "Biscuit" ripu.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz starta līnijas, novietojot "Biscuit" ripu tieši pie līnijas (nūja rokās). Sportists vada ripu "līk-ločus" starp novietotajām ripām, līdz finiša līnijai. Hronometru aptur, kad ripa šķērso finiša līniju.

Testu veic vienu reizi.

**Tests ir izpildīts, ja sportists distanci veicis pareizi "Biscuit" ripu apvadot apkārt visām ripām, nekļūdoties.**



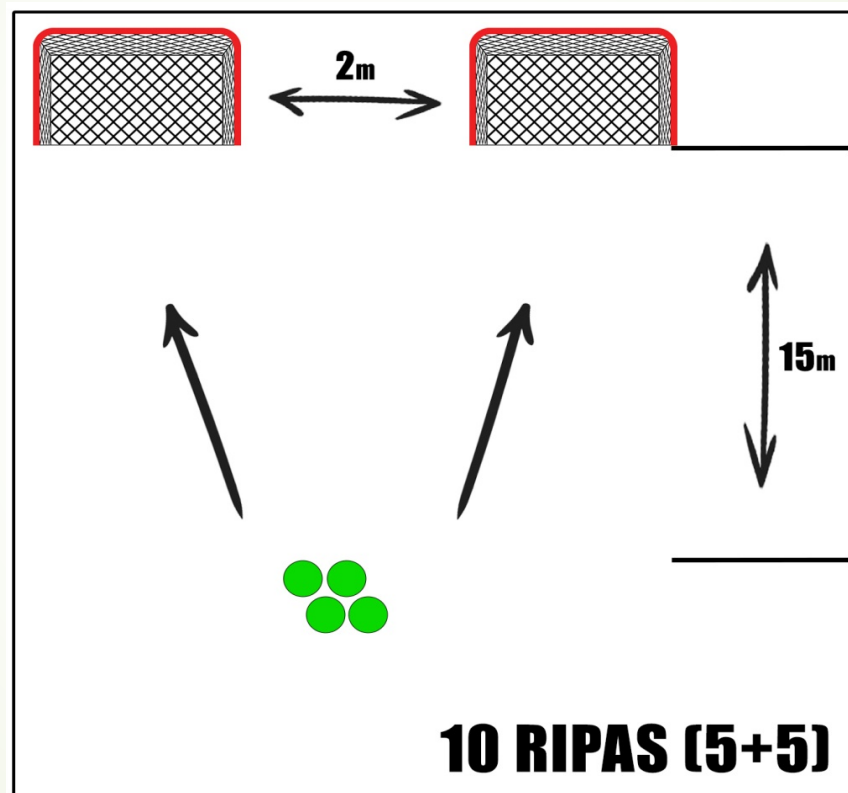
### Ripas metieni vārtos (attālums 8 m)

Metieni tiek izpildīti ar melno ripu no 8 m attāluma. Izpilda 10 metienus. Ieskaita metienu, kurš ir šķērsojis vārta līniju pa gaisu.

### Piespēles uz precizitāti

Testa veikšanai nepieciešams 10 ripas "Biscuit" un 2 mazie hokeja vārti, kuri novietoti 2 m attālumā viens no otra.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz līnijas 15 m attālumā no vārtiem, pa vidu. Izpilda 10 piespēles uz ērto pusi pārmaiņus vienos un otros vārtos.



### Grupa: MT- 6 (12-14 gadi).

Ja ikgadējā testu izpildē nav izpildīts kāds no kritērijiem un nav iegūti 17 punkti, audzēknis var netikt pārcelts uz nākošo mācību-treniņu grupu.

Tests	1 balle	2 balles	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens (sek.)	5,60	5,40	5,20	4,90	4,70
800 metru kross(min.)	3,95	3,75	3,55	3,35	3,15
Tāllēkšana no vietas (cm)	150	165	180	195	210
Noturēšanās stienī (sek.)	līdz 7,4	7,5-15,8	15,9-24,0	24,1-32,9	virs 33
Ripas metieni vārtos (attālums 10 m)	5	6	7	8	9
Slaloms ar ripu	13,0	12,0	11,0	10,0	9,0
Piespēles uz precizitāti	5	6	7	8	9

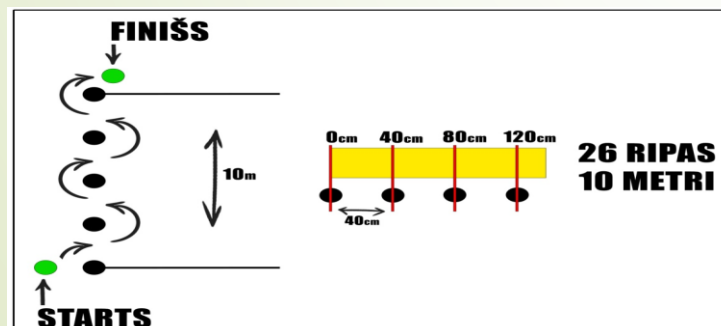
### Slaloms ar ripu

Testa veikšanai nepieciešams hronometrs, 26 hokeja ripas, kuras novietotas 40cm attālumā viena no otras (mērot no ripas centra), kopējais trases garums 10m. Ripas vadišanu veic uz asfalta seguma ar "Biscuit" ripu.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz starta līnijas, novietojot "Biscuit" ripu tieši pie līnijas (nūja rokās). Sportists vada ripu "līk-ločus" starp novietotajām ripām, līdz finiša līnijai. Hronometru aptur, kad ripa šķērso finiša līniju.

Testu veic vienu reizi.

Tests ir izpildīts, ja sportists distanci veicis pareizi "Biscuit" ripu apvadot apkārt visām ripām, nekļūdoties.



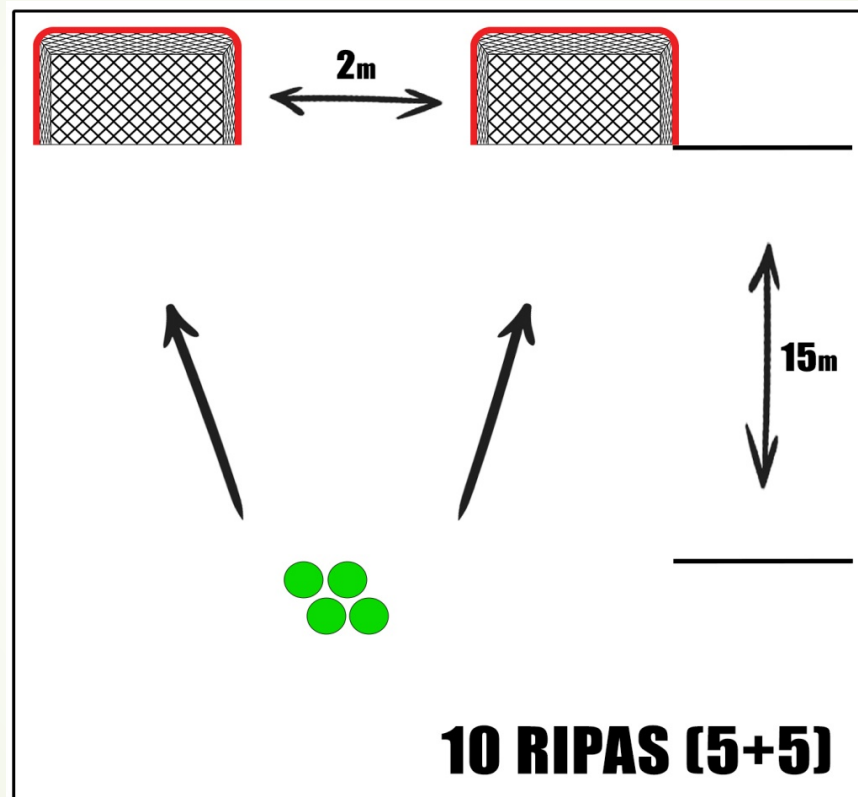
### Ripas metieni vārtos (attālums 10 m)

Metieni tiek izpildīti ar melno ripu no 10 m attāluma. Izpilda 10 metienus. Ieskaita metienu, kurš ir šķērsojis vārta līniju pa gaisu.

### Piespēles uz precizitāti

Testa veikšanai nepieciešams 10 ripas "Biscuit" un 2 mazie hokeja vārti, kuri novietoti 2 m attālumā viens no otra.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz līnijas 15 m attālumā no vārtiem, pa vidu. Izpilda 10 piespēles uz ērto pusi pārmaiņus vienos un otros vārtos.





**Grupa: MT- 7 (13-15 gadi).**

Ja ikgadējā testu izpildē nav izpildīts kāds no kritērijiem un nav iegūti 17 punkti, audzēknis netiek pārcelts uz nākošo mācību-treņu grupu.

Tests	1 balle	2 balles	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens (sek.)	5,40	5,20	5,00	4,70	4,50
800 metru kross (min.)	3,85	3,65	3,45	3,25	3,05
Tāllēkšana no vietas (cm)	160	175	190	205	220
Noturēšanās stienī (reizes)	līdz 9,9	10,0-18,2	18,3-26,5	26,6-34,3	virš 34,9
Ripas metieni vārtos (attālums 10 m)	6	7	8	9	10
Slaloms ar ripu	12,5	11,5	10,5	9,5	8,5
Piespēles uz precizitāti	6	7	8	9	10

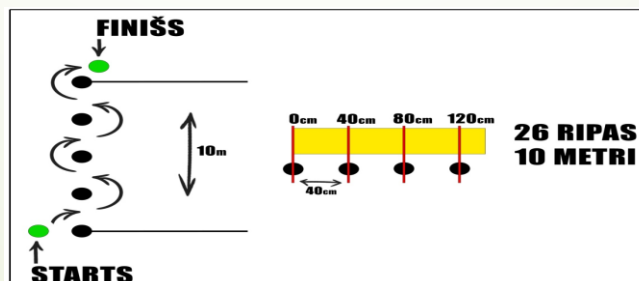
### Slaloms ar ripu

Testa veikšanai nepieciešams hronometrs, 26 hokeja ripas, kuras novietotas 40cm attālumā viena no otras (mērot no ripas centra), kopējais trases garums 10m. Ripas vadīšanu veic uz asfalta seguma ar "Biscuit" ripu.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz starta līnijas, novietojot "Biscuit" ripu tieši pie līnijas (nūja rokās). Sportists vada ripu "līk-ločus" starp novietotajām ripām, līdz finiša līnijai. Hronometru aptur, kad ripa šķērso finiša līniju.

Testu veic vienu reizi.

**Tests ir izpildīts, ja sportists distanci veicis pareizi "Biscuit" ripu apvadot apkārt visām ripām, nekļūdoties.**



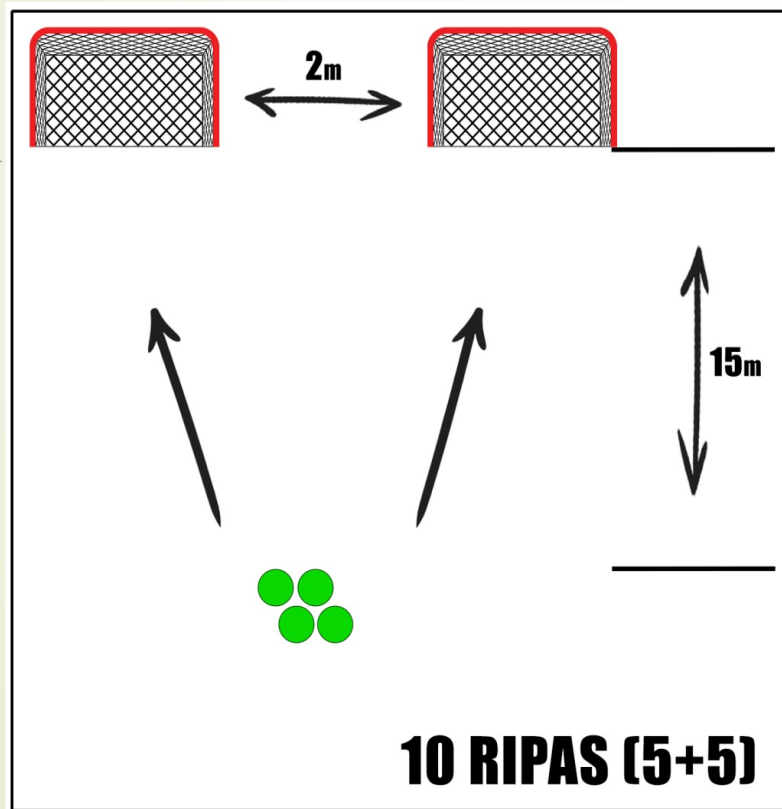
### Ripas metieni vārtos (attālums 10 m)

Metieni tiek izpildīti ar melno ripu no 10 m attāluma. Izpilda 10 metienus. Ieskaita metienu, kurš ir šķērsojis vārta līniju pa gaisu.

### Piespēles uz precizitāti

Testa veikšanai nepieciešams 10 ripas "Biscuit" un 2 mazie hokeja vārti, kuri novietoti 2 m attālumā viens no otra.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz līnijas 15 m attālumā no vārtiem, pa vidu. Izpilda 5 piespēles uz ērto pusi un 5 piespēles uz neērto pusi, pārmaiņus vienos un otrs vārtos.



### Grupa: SMP- 1 (14-16 gadi).

Ja ikgadējā testu izpildē nav izpildīts kāds no kritērijiem un nav iegūti 18 punkti, audzēknis netiek pārcelts uz nākošo mācību-treniņu grupu.

Tests	1 balle	2 balles	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējieni (sek.)	5,30	5,10	4,90	4,60	4,40
1500 metru kross (min.)	6,00	5,90	5,80	5,60	5,40
Tāllēkšana no vietas (cm)	175	190	205	220	235
Noturēšanās stienī (reizes)	līdz 11,9	12,0-21,0	21,1-30,3	34,4-39,4	virš 39,5
Ripas metieni vārtos (zonu skaits)	2	3	4	5	6
Slaloms ar ripu	12,5	11,5	10,5	9,5	8,5
Piespēles uz precizitāti	6	7	8	9	10

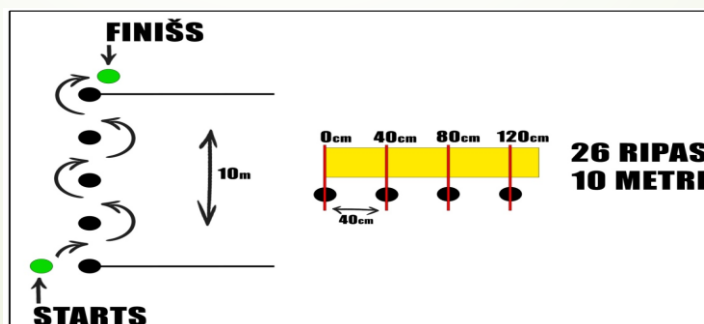
### Slaloms ar ripu

Testa veikšanai nepieciešams hronometrs, 26 hokeja ripas, kuras novietotas 40cm attālumā viena no otras (mērot no ripas centra), kopējais trases garums 10m. Ripas vadīšanu veic uz asfalta seguma ar "Biscuit" ripu.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz starta līnijas, novietojot "Biscuit" ripu tieši pie līnijas (nūja rokās). Sportists vada ripu "līk-ločus" starp novietotajām ripām, līdz finiša līnijai. Hronometru aptur, kad ripa šķērso finiša līniju.

Testu veic vienu reizi.

Tests ir izpildīts, ja sportists distanci veicis pareizi "Biscuit" ripu apvadot apkārt visām ripām, nekļūdoties.



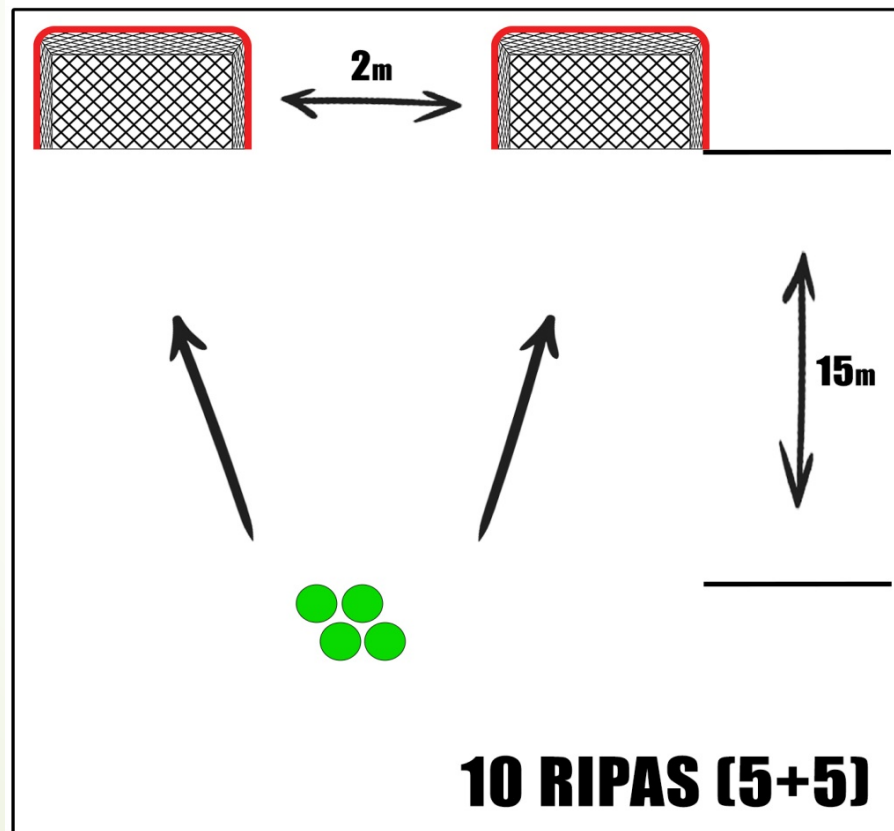
### Ripas metieni vārtos (attālums 10 m)

Vārti sadalīti 6 zonās. Dotas 10 ripas, spēlētājam jātrāpa katrā zonā vismaz viena ripa. Ja sportists trāpa visās 6 zonās, saņem 5 punktus, ja 5 zonās, tad 4 punktus, 4 zonās – 3 punktus, 3 zonās – 2 punktus, 2 zonās – 1 punkts.

### Piespēles ar ripu uz precizitāti

Testa veikšanai nepieciešams 10 ripas “Biscuit” un 2 mazie hokeja vārti, kuri novietoti 2 m attālumā viens no otra.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz līnijas 20 m attālumā no vārtiem, pa vidu. Izpilda 5 piespēles uz ērto pusi un 5 piespēles uz neērto pusi, pārmaiņus vienos un otros vārtos.



### Grupa: SMP- 2 (15-17 gadi).

Ja ikgadējā testu izpildē nav izpildīts kāds no kritērijiem un nav iegūti 18 punkti, audzēknis netiek pārcelts uz nākošo mācību-treniņu grupu.

Tests	1 balle	2 balles	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens (sek.)	5,20	5,00	4,80	4,50	4,30
1500 metru kross (min)	5,75	5,65	5,55	5,45	5,35
Tāllēkšana no vietas (cm)	195	205	220	235	250
Noturēšanās stienī (sek.)	līdz 16	16,1-25,1	25,2-34,2	34,3-43,3	virš 43,4
Ripas metieni vārtos (zonu skaits)	2	3	4	5	6
Slaloms ar ripu	12,5	11,5	10,5	9,5	8,5
Piespēles uz precizitāti	6	7	8	9	10

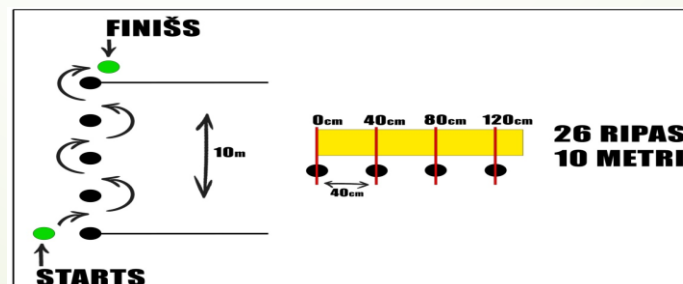
### Slaloms ar ripu

Testa veikšanai nepieciešams hronometrs, 26 hokeja ripas, kuras novietotas 40cm attālumā viena no otras (mērot no ripas centra), kopējais trases garums 10m. Ripas vadīšanu veic uz asfalta seguma ar "Biscuit" ripu.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz starta līnijas, novietojot "Biscuit" ripu tieši pie līnijas (nūja rokās). Sportists vada ripu "līk-ločus" starp novietotajām ripām, līdz finiša līnijai. Hronometru aptur, kad ripa šķērso finiša līniju.

Testu veic vienu reizi.

**Tests ir izpildīts, ja sportists distanci veicis pareizi "Biscuit" ripu apvadot apkārt visām ripām, neklūdoties.**



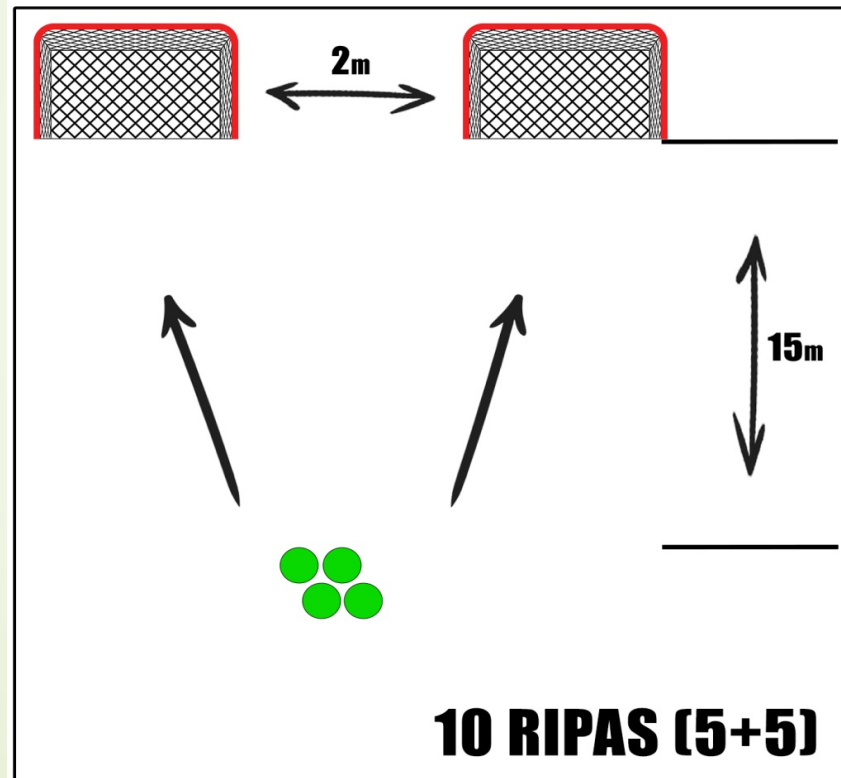
### Ripas metieni vārtos (attālums 10 m)

Vārti sadalīti 6 zonās. Dotas 8 ripas, spēlētājam jātrāpa katrā zonā vismaz viena ripa. Ja sportists trāpa visās 6 zonās, saņem 5 punktus, ja 5 zonās, tad 4 punktus, 4 zonās – 3 punktus, 3 zonās – 2 punktus, 2 zonās – 1 punkts.

### Piespēles uz precizitāti

Testa veikšanai nepieciešams 10 ripas “Biscuit” un 2 mazie hokeja vārti, kuri novietoti 2 m attālumā viens no otra.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz līnijas 20 m attālumā no vārtiem, pa vidu. Izpilda 5 piespēles uz ērto pusi un 5 piespēles uz neērto pusi, pārmaiņus vienos un otros vārtos.



### Grupas: SMP- 3 (16-18 gadi) un ASM (17-25 gadi)

Ja ikgadējā testu izpildē nav izpildīts kāds no kritērijiem un nav iegūti 20 punkti, audzēknis netiek pārcelts uz nākošo mācību-treniņu grupu.

ASM grupas pilda kontrolnormatīvus, ja nav bijusi iespēja izpildīt Ministru kabineta noteikumu Nr.508 “Kārtība, kādā valsts finansē profesionālās ievirzes sporta izglītības iestādes” 1.pielikuma rezultativitātes kritēriju prasības.

Tests	1 balle	2 bales	3 bales	4 bales	5 bales
30 metru skrējieni (sek.)	5,00	5,80	4,60	4,40	4,20
1500 metru kross (min.)	5,72	5,62	5,52	5,42	5,32
Tāllēkšana no vietas (cm)	220	230	240	250	260
Noturēšanās stienī (sek.)	līdz 20,5	20,6-21,7	21,8-23,0	23,1-24,2	virš 24,3
Ripas metieni vārtos (zonas)	2	3	4	5	6
Slaloms ar ripu	12,0	11,0	10,0	9,0	8,0
Piespēles uz precizitāti	6	7	8	9	10

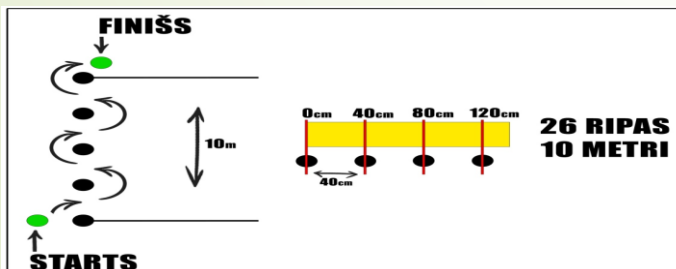
### Slaloms ar ripu

Testa veikšanai nepieciešams hronometrs, 26 hokeja ripas, kuras novietotas 40cm attālumā viena no otras (mērot no ripas centra), kopējais trases garums 10m. Ripas vadīšanu veic uz asfalta seguma ar “Biscuit” ripu.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz starta līnijas, novietojot “Biscuit” ripu tieši pie līnijas (nūja rokās). Sportists vada ripu “līk-ločus” starp novietotajām ripām, līdz finiša līnijai. Hronometru aptur, kad ripa šķērso finiša līniju.

Testu veic vienu reizi.

**Tests ir izpildīts, ja sportists distanci veicis pareizi “Biscuit” ripu apvadot apkārt visām ripām, neklūdoties.**



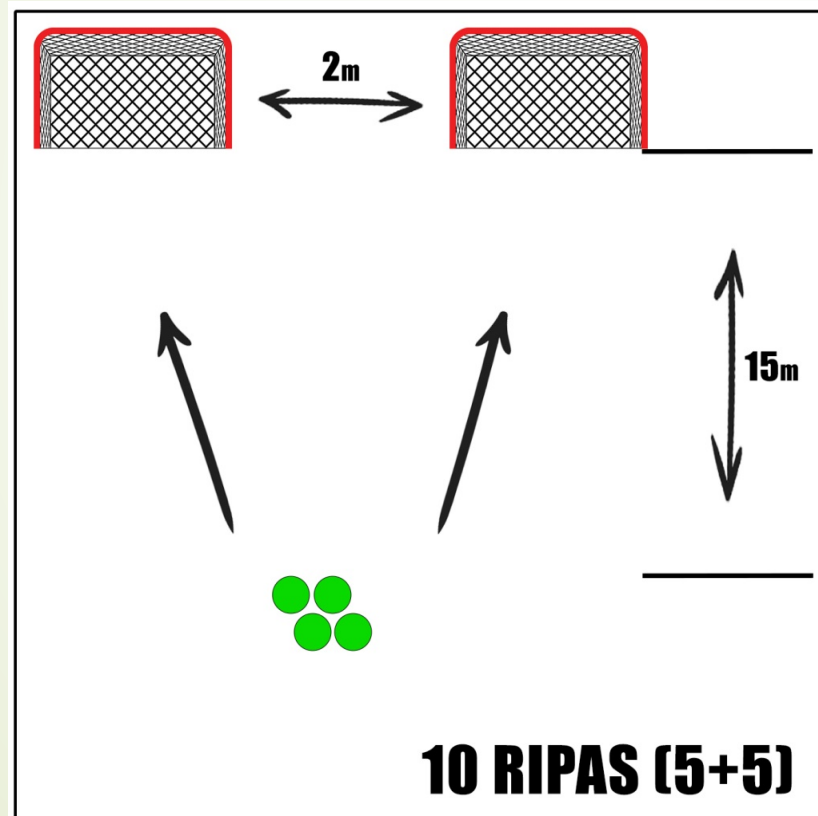
### Ripas metieni vārtos (attālums 10 m)

Vārti sadalīti 6 zonās. Dotas 7 ripas, spēlētājam jātrāpa katrā zonā vismaz viena ripa. Ja sportists trāpa visās 6 zonās, saņem 5 punktus, ja 5 zonās, tad 4 punktus, 4 zonās – 3 punktus, 3 zonās – 2 punktus, 2 zonās – 1 punkts.

### Piespēles uz precizitāti

Testa veikšanai nepieciešams 10 ripas “Biscuit” un 2 mazie hokeja vārti, kuri novietoti 2 m attālumā viens no otra.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz līnijas 20 m attālumā no vārtiem, pa vidu. Izpilda 5 piespēles uz ērto pusi un 5 piespēles uz neērto pusi, pārmaiņus vienos un otrs vārtos.





Grupas kvalifikācija	Nosacījumi		Audzēkņu vecums	Kontrolnormatīvi	Vērtēšana
	Audzēkņu skaits				
	Min	Max			
SSG	8	10	9-12	-	-
MT-1	7	9	10-13	1) apsedlot;	1) Sedlo attiecīgajā secībā ievērojot drošības tehn.noteikumus zin iemauktu un sedlu sastāvdaļu nosaukumus.
				2) soļi, atvieglotie rikši maiņā;	2) Ievēro uzsēdes pamatprincipus soļos, rikšos; vadības līdzekļu pielietošana.
				3) lēkši maiņā.	3) Spēj pacelt zirgu lēkšos, ievēro un saglabā lēkšu uzsēdi.
MT-2	7	9	11-14	1) jāšana bez kāpšļiem (soļi, rikši);	1) Saglabā līdzsvaru neizmantojot tam vadības līdzekļus.
				2) iejādes pamatelementu izpilde pēc komandām atsevišķi (pārejas, volti, virzienu maiņas);	2) Izmanto vadības līdzekļus atbilstoši elementam uzturot un saglabājot nepieciešamo uzsēdi.
				3) jāšana pamīšus (soļi, rikši)	3) Spēj orientēties telpā, izvēlas atbilstošu parvietošanās trajektoriju.
MT-3	6	8	12-15	1) jāšana pamīšus (soļi, rikši) ar un bez kāpšļiem;	1) Spēj orientēties telpā, izvēlas atbilstošu parvietošanās trajektoriju, izvēlas atbilstošu parvietošanās ātrumu, jā ar un bez kāpšļiem netraucējot zirgam.
				2) jāšana pāri kārtiņām maiņā;	2) Atbilstoši pielieto vadības līdzekļus pirms un pēc kārtiņām kā arī saglabā ritmu pirms un pēc kartiņām un kartiņu pārvarēšanas laikā.
				3) vairāku iejādes elementu kombinācija (pārejas, volti, virzienu maiņas) pēc komandām.	3) Elementus izpilda precīzi norādītajās vietās vai pēc attiecīgas komandas. Elementi atbilst to izpildes prasībām (lielums, precizitāte).
MT-4	6	8	13-16	1) jāšana pamīšus (soļi, rikši, lēkši);	1) Spēj orientēties telpā, izvēlas atbilstošu parvietošanās trajektoriju, izvēlas atbilstošu parvietošanās ātrumu, kustību biežumu un uzsedī attiecīgajā gaitā.
				2) vairāku kārtiņu dažādu kombināciju pārvarēšana (soļi, rikši);	2) Optimāla parvietošanās trajektorijas izvēle;
				3) atsevišķas kārtiņas pārvarēšana lēkšos atkārtoti	3) Spēj vairākkārt pārvarēt kārtiņas, saglabājot ritmu nezaudē kustības ātrumu, biežumu

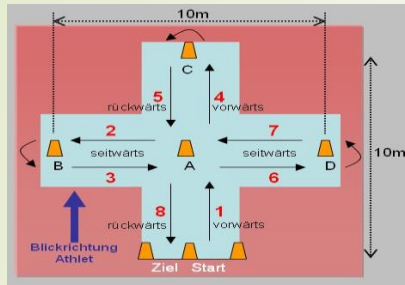
## JĀŠANAS SPORTS

MT-5	5	7	14-17	1) patstāvīga iesilde (soļi, rikši, lēkši);	1) Ir laika un telpas izjūta
				2) pāreju izpilde dažādās gaitās, mainot uzsēdes pozīcijas atbilstoši uzsēdes pamatprincipiem;	2) Izvēlas un saglabā uzsēdi atbilstoši gaitai, ievērojot uzsēdes pamatprincipus
				3) 50 cm šķēršļa pārvarēšana ar kārtiņas palīdzību no rikšiem	3) Šķēršļu pārvarēšanas pamatprincipu ievērošana (taisnvirziena kustība pirms un pēc šķēršļa), lēkšanas uzsēde.
MT-6	5	7	15-18	1) patstāvīga iesilde (soļi, rikši, lēkši) dažādos virzienos ar un bez kāpšļiem;	1) Spēj sekot līdzī laikam mainot secīgi gaitu ar un bez kāpšļiem.
				2) vairāku kārtiņu pārvarēšana kombinācijā lēkšos;	2) Pārvar kārtiņas izvēloties attiecīgo, optimālo trajektoriju un pārvietošanās ātrumu.
				3) 3-5 šķēršļu pārvarēšana pāri 50 cm augstiem šķēršļiem no rikšiem	3) Ievēro lēkšanas tehniku pārvarot šķēršļus, izvēlas atbilstošu kustības ātrumu, izvēlas atbilstošu trajektoriju.
MT-7	4	6	16-19	1) vadības maršruts ar iejādes, kārtiņu, statīvu elementu klātbūtni dažādās gaitās;	1) Precīzi izmanto vadības līdzekļus, izvēlas attiecīgu trajektoriju, orientējas telpā, saglabā nepieciešamo kustības ātrumu un uzsēdi dažādās gaitās.
				2) viena šķēršļa pārvarēšana bez kāpšļiem;	2) Saglabā līdzsvaru lēcot, pārvarot šķērslī netraucē zirgam, saglabā lēkšanas uzsēdi.
				3) 5-8 šķēršļu pārvarēšana pāri 50 cm augstiem šķēršļiem no rikšiem	3) Ievēro lēkšanas tehniku pārvarot šķēršļus, izvēlas atbilstošu kustības ātrumu, izvēlas atbilstošu trajektoriju.
SMP-1	4	6	17-20	1) <b>iejāde</b> - 1., 2. grupas shēma;	1) kontroltreiņš, shēmas izpilde atbilstoši vecuma grupai
				1) <b>konkūrs jeb šķ. pārvarēšana</b> – 50-80 cm augstu šķēršļu pārvarēšana maršrutā; 2) šķēršļu rindas, "klavišu" pārvarēšana	1) kontroltreiņš, maršruta veikšana ar šķēršļu augstumu un skaitu atbilstoši vecuma grupai 2) Tehniski pārvar šķ. rindas, "klavišas"
SMP-2	4	6	18-21	1) <b>iejāde</b> – 2., 3. grupas shēma;	1) kontroltreiņš, shēmas izpilde atbilstoši vecuma grupai
				1) <b>konkūrs jeb šķ. pārvarēšana</b> – 80-100 cm augstu šķēršļu pārvarēšana maršrutā; 2) šķēršļu sistēmas pārvarēšana	1) kontroltreiņš, maršruta veikšana ar šķēršļu augstumu un skaitu atbilstoši vecuma grupai 2) Tehniski pārvar šķēršļu sistēmu
SMP-3	3	5	19-22	1) <b>iejāde</b> – 3., MB. grupas shēma;	1) kontroltreiņš, shēmas izpilde atbilstoši vecuma grupai
				1) <b>konkūrs jeb šķ. pārvarēšana</b> – 110-130 cm augstu šķēršļu pārvarēšana maršrutā	1) kontroltreiņš, maršruta veikšana ar šķēršļu augstumu un skaitu atbilstoši vecuma grupai
ASM	2	3	20-25	1) <b>iejāde</b> – V1, V2, LB shēma;	1) kontroltreiņš, shēmas izpilde atbilstoši vecuma grupai
				1) <b>konkūrs jeb šķ. pārvarēšana</b> – 130-150 cm augstu šķēršļu pārvarēšana maršrutā	1) kontroltreiņš, maršruta veikšana ar šķēršļu augstumu un skaitu atbilstoši vecuma grupai

# Kalnu slēpošana

## KALNU SLĒPOŠANA

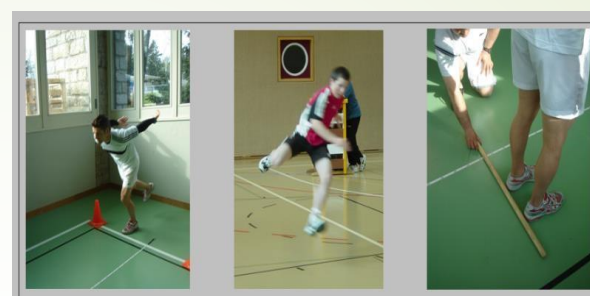
1. Šveices krusts



2. vardītes



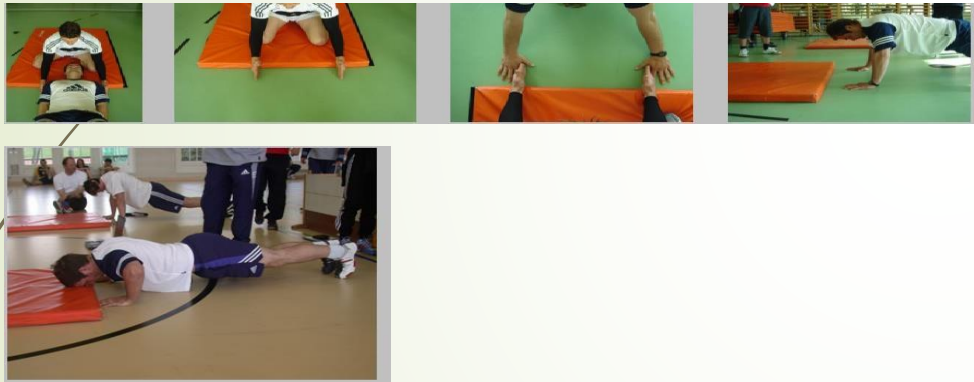
3. 5LK+5KK



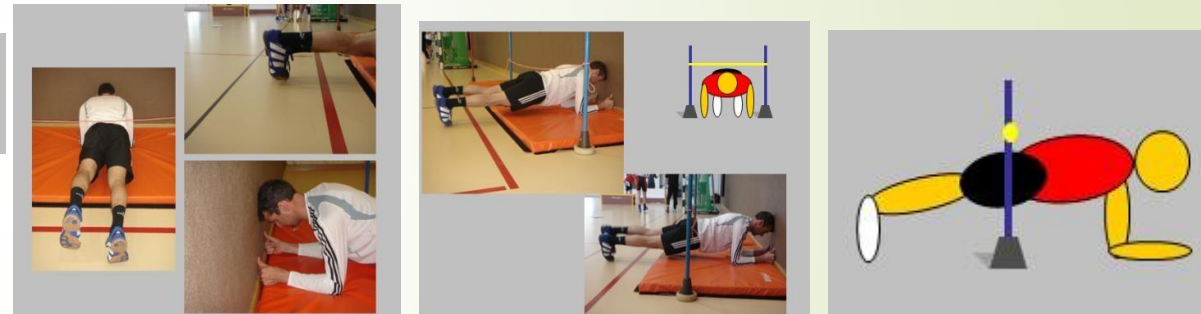
4. T/L no vietas



5. RSI (60sek)



6. Planks



7. Kastīte (30 cm) (90 sek)



8. 12 min. Skrējiens



Tests nokārtots, ja sportists ieguvī 400 punktus un vairāk

# Kalnu slēpošana

## PUNKTU TABULA

Meitenes U12

KALNU  
SLĒPOŠANA

Šveices krusts		5 vardītes		5 lecieni K + L		Tāllēkšana no vietas		Roku saliekšana		Planks		Kastīte (30cm, 90s)		12 min.skrēj iens	
Laiks(s) Pkt		Metri Pkt		Metri Pkt		Metri Pkt		Laiks(60s) Pkt		Laiks(s) Pkt		Lēcieni Pkt		Metri	Pkt
16,00	100	9,60	100	18,00	100	1,90	100	36	100	180	100	60	100	2400	100
16,15	95	9,45	95	17,70	95	1,87	95	34	95	170	95	58	95	2350	95
16,30	90	9,30	90	17,40	90	1,84	90	32	90	160	90	56	90	2300	90
16,45	85	9,15	85	17,10	85	1,81	85	30	85	150	85	54	85	2250	85
16,60	80	9,00	80	16,80	80	1,79	80	28	80	140	80	52	80	2200	80
16,75	75	8,85	75	16,50	75	1,76	75	26	75	130	75	50	75	2150	75
16,90	70	8,70	70	16,20	70	1,73	70	24	70	120	70	48	70	2100	70
17,05	65	8,55	65	15,90	65	1,70	65	22	65	110	65	46	65	2050	65
17,20	60	8,40	60	15,60	60	1,67	60	20	60	100	60	44	60	2000	60
17,35	55	8,25	55	15,30	55	1,64	55	18	55	90	55	42	55	1950	55
17,50	50	8,10	50	15,00	50	1,61	50	16	50	80	50	40	50	1900	50
17,65	45	7,95	45	14,70	45	1,59	45	14	45	70	45	38	45	1850	45
17,80	40	7,80	40	14,40	40	1,56	40	12	40	60	40	36	40	1800	40
17,95	35	7,65	35	14,10	35	1,53	35	10	35	50	35	34	35	1750	35
18,10	30	7,50	30	13,80	30	1,50	30	8	30	40	30	32	30	1700	30
18,25	25	7,35	25	13,50	25	1,47	25	6	25	30	25	30	25	1650	25
18,40	20	7,20	20	13,20	20	1,43	20	4	20	20	20	28	20	1600	20

# Kalnu slēpošana

Zēni U12

KALNU  
SLĒPOŠANA

Šveices krusts		5 vardītes		5 lecieni K + L		Tāllēkšana no vietas		Roku saliekšana		Planks		Kastīte (30cm, 90s)		12 min.skrejien s	
Laiks(s) Pkt		Metri Pkt		Metri Pkt		Metri Pkt		Laiks(60s) Pkt		Laiks(s) Pkt		Lēcieni Pkt		Metri	Pkt
16,00	100	9,60	100	18,00	100	1,90	100	36	100	180	100	60	100	2400	100
16,15	95	9,45	95	17,70	95	1,87	95	34	95	170	95	58	95	2350	95
16,30	90	9,30	90	17,40	90	1,84	90	32	90	160	90	56	90	2300	90
16,45	85	9,15	85	17,10	85	1,81	85	30	85	150	85	54	85	2250	85
16,60	80	9,00	80	16,80	80	1,79	80	28	80	140	80	52	80	2200	80
16,75	75	8,85	75	16,50	75	1,76	75	26	75	130	75	50	75	2150	75
16,90	70	8,70	70	16,20	70	1,73	70	24	70	120	70	48	70	2100	70
17,05	65	8,55	65	15,90	65	1,70	65	22	65	110	65	46	65	2050	65
17,20	60	8,40	60	15,60	60	1,67	60	20	60	100	60	44	60	2000	60
17,35	55	8,25	55	15,30	55	1,64	55	18	55	90	55	42	55	1950	55
17,50	50	8,10	50	15,00	50	1,61	50	16	50	80	50	40	50	1900	50
17,65	45	7,95	45	14,70	45	1,59	45	14	45	70	45	38	45	1850	45
17,80	40	7,80	40	14,40	40	1,56	40	12	40	60	40	36	40	1800	40
17,95	35	7,65	35	14,10	35	1,53	35	10	35	50	35	34	35	1750	35
18,10	30	7,50	30	13,80	30	1,50	30	8	30	40	30	32	30	1700	30
18,25	25	7,35	25	13,50	25	1,47	25	6	25	30	25	30	25	1650	25
18,40	20	7,20	20	13,20	20	1,43	20	4	20	20	20	28	20	1600	20

# Kalnu slēpošana

## Meitenes U14

KALNU  
SLĒPOŠANA

Šveices krusts		5 vardītes		5 lecieni K + L		Tāllēkšana no vietas		Roku saliekšana		Plank s		Kastīte (30cm, 90s)		12 min.skrējien s	
Laiks(s) Pkt		Metri Pkt		Metri Pkt		Metri Pkt		Laiks(60s) Pkt		Laiks(s) Pkt		Lēcieni Pkt		Metri	Pkt
15,69	100	10,05	100	19,30	100	2,04	100	46	100	240	100	74	100	2600	100
15,84	95	9,90	95	19,00	95	2,01	95	44	95	230	95	72	95	2550	95
15,91	90	9,75	90	18,70	90	1,98	90	42	90	220	90	70	90	2500	90
16,14	85	9,60	85	18,40	85	1,95	85	40	85	210	85	68	85	2450	85
16,29	80	9,45	80	18,10	80	1,92	80	38	80	200	80	66	80	2400	80
16,44	75	9,30	75	17,80	75	1,89	75	36	75	190	75	64	75	2350	75
16,59	70	9,15	70	17,50	70	1,86	70	34	70	180	70	62	70	2300	70
16,74	65	9,00	65	17,20	65	1,83	65	32	65	170	65	60	65	2250	65
16,89	60	8,85	60	16,90	60	1,80	60	30	60	160	60	58	60	2200	60
17,04	55	8,70	55	16,60	55	1,77	55	28	55	150	55	56	55	2150	55
17,18	50	8,55	50	16,30	50	1,74	50	26	50	140	50	54	50	2100	50
17,33	45	8,40	45	16,00	45	1,71	45	24	45	130	45	52	45	2050	45
17,48	40	8,25	40	15,70	40	1,68	40	22	40	120	40	50	40	2000	40
17,63	35	8,10	35	15,40	35	1,65	35	20	35	110	35	48	35	1950	35
17,78	30	7,95	30	15,10	30	1,62	30	18	30	100	30	46	30	1900	30
17,93	25	7,80	25	14,80	25	1,59	25	16	25	90	25	44	25	1850	25
18,08	20	7,65	20	14,50	20	1,56	20	14	20	80	20	42	20	1800	20

# Kalnu slēpošana

## Puiši U14

KALNU  
SLĒPOŠANA

Šveices krusts		5 vardītes		5 lecieni K + L		Tāllēkšana no vietas		Roku saliekšana		Plank s		Kastīte (30cm, 90s)		12 min.skrējie n s	
Laiks(s)	Pkt	Metri	Pkt	Metri	Pkt	Metri	Pkt	Laiks(60s)	Pkt	Laiks(s)	Pkt	Lēcieni	Pkt	Metri	Pkt
15,41	100	10,23	100	19,60	100	2,09	100	48	100	240	100	76	100	2800	100
15,55	95	10,07	95	19,30	95	2,06	95	46	95	230	95	74	95	2750	95
15,70	90	9,92	90	19,00	90	2,03	90	44	90	220	90	72	90	2700	90
15,85	85	9,77	85	18,70	85	2,00	85	42	85	210	85	70	85	2650	85
16,00	80	9,61	80	18,40	80	1,97	80	40	80	200	80	68	80	2600	80
16,15	75	9,46	75	18,10	75	1,94	75	38	75	190	75	66	75	2550	75
16,30	70	9,31	70	17,80	70	1,91	70	36	70	180	70	64	70	2500	70
16,44	65	9,15	65	17,50	65	1,88	65	34	65	170	65	62	65	2450	65
16,59	60	9,00	60	17,20	60	1,85	60	32	60	160	60	60	60	2400	60
16,74	55	8,85	55	16,90	55	1,82	55	30	55	150	55	58	55	2350	55
16,89	50	8,69	50	16,60	50	1,79	50	28	50	140	50	56	50	2300	50
17,04	45	8,54	45	16,30	45	1,76	45	26	45	130	45	54	45	2250	45
17,18	40	8,39	40	16,00	40	1,73	40	24	40	120	40	52	40	2200	40
17,33	35	8,23	35	15,70	35	1,70	35	22	35	110	35	50	35	2150	35
17,48	30	8,08	30	15,40	30	1,67	30	20	30	100	30	48	30	2100	30
17,63	25	7,93	25	15,10	25	1,64	25	18	25	90	25	46	25	2050	25
17,78	20	7,77	20	14,80	20	1,61	20	16	20	80	20	44	20	2000	20

# Kalnu slēpošana

## Meitenes U16

KALNU  
SLĒPOŠANA

Šveices krusts		5 vardītes		5 lecieni K + L		Tāllēkšana no vietas		Roku saliekšana		Plank s		Kastīte (30cm, 90s)		12 min.skrējie n s	
Laiks(s) Pkt		Metri Pkt		Metri Pkt		Metri Pkt		Laiks(60s) Pkt		Laiks(s) Pkt		Lēcieni Pkt		Metri Pkt	
15,20	100	11,02	100	20,00	100	2,16	100	48	100	300	100	80	100	3000	100
15,35	95	10,85	95	19,70	95	2,14	95	46	95	290	95	78	95	2950	95
15,50	90	10,68	90	19,40	90	2,12	90	44	90	280	90	76	90	2900	90
15,65	85	10,51	85	19,10	85	2,10	85	42	85	270	85	74	85	2850	85
15,80	80	10,34	80	18,80	80	2,08	80	40	80	260	80	72	80	2800	80
15,95	75	10,17	75	18,50	75	2,06	75	38	75	250	75	70	75	2750	75
16,10	70	10,00	70	18,20	70	2,04	70	36	70	240	70	68	70	2700	70
16,25	65	9,83	65	17,90	65	2,02	65	34	65	230	65	66	65	2650	65
16,40	60	9,66	60	17,60	60	2,00	60	32	60	220	60	64	60	2600	60
16,55	55	9,49	55	17,30	55	1,97	55	30	55	210	55	62	55	2550	55
16,70	50	9,32	50	17,00	50	1,94	50	28	50	200	50	60	50	2500	50
16,85	45	9,15	45	16,70	45	1,91	45	26	45	190	45	58	45	2450	45
17,00	40	8,98	40	16,40	40	1,88	40	24	40	180	40	56	40	2400	40
17,15	35	8,80	35	16,20	35	1,85	35	22	35	170	35	54	35	2350	35
17,30	30	8,63	30	16,00	30	1,82	30	20	30	160	30	52	30	2300	30
17,45	25	8,58	25	15,70	25	1,79	25	18	25	150	25	50	25	2250	25
17,60	20	8,42	20	15,40	20	1,76	20	16	20	140	20	48	20	2200	20



# Kalnu slēpošana

## Puiši U16

KALNU  
SLĒPOŠANA

Šveices krusts		5 vardītes		5 lecieni K + L		Tāllēkšana no vietas		Roku saliekšana		Planks		Kastīte (30cm, 90s)		12 min.skrējien s	
Laiks(s) Pkt		Metri Pkt		Metri Pkt		Metri Pkt		Laiks(60s) Pkt		Laiks(s) Pkt		Lēcieni Pkt		Metri	Pkt
15,00	100	11,36	100	20,60	100	2,52	100	50	100	300	100	90	100	3100	100
15,14	95	11,19	95	20,30	95	2,48	95	48	95	290	95	88	95	3050	95
15,27	90	11,02	90	20,00	90	2,44	90	46	90	280	90	86	90	3000	90
15,41	85	10,85	85	19,70	85	2,40	85	44	85	270	85	84	85	2950	85
15,55	80	10,68	80	19,40	80	2,36	80	42	80	260	80	82	80	2900	80
15,69	75	10,51	75	19,10	75	2,32	75	40	75	250	75	80	75	2850	75
15,83	70	10,34	70	18,80	70	2,28	70	38	70	240	70	78	70	2800	70
15,97	65	10,17	65	18,50	65	2,24	65	36	65	230	65	76	65	2750	65
16,11	60	10,00	60	18,20	60	2,20	60	34	60	220	60	74	60	2700	60
16,26	55	9,83	55	17,90	55	2,16	55	32	55	210	55	72	55	2650	55
16,41	50	9,66	50	17,60	50	2,12	50	30	50	200	50	70	50	2600	50
16,56	45	9,49	45	17,30	45	2,08	45	28	45	190	45	68	45	2550	45
16,71	40	9,32	40	17,00	40	2,04	40	26	40	180	40	66	40	2500	40
16,86	35	9,15	35	16,70	35	2,00	35	24	35	170	35	64	35	2450	35
17,01	30	8,98	30	16,40	30	1,96	30	22	30	160	30	62	30	2400	30
17,16	25	8,80	25	16,10	25	1,92	25	20	25	150	25	60	25	2350	25
17,31	20	8,63	20	15,80	20	1,88	20	18	20	140	20	58	20	2300	20

# Kalnu slēpošana

## Meitenes Junior

KALNU  
SLĒPOŠANA

Šveices krusts		5 vardītes		5 lecieni K + L		Tāllēkšana no vietas		Roku saliekšana		Plank s		Kastīte (30cm, 90s)		12 min.skrējien s	
Laiks(s) Pkt		Metri Pkt		Metri Pkt		Metri Pkt		Laiks(60s) Pkt		Laiks(s) Pkt		Lēcieni Pkt		Metri Pkt	
15,00	100	11,36	100	21,00	100	2,24	100	50	100	360	100	90	100	3100	100
15,14	95	11,19	95	20,70	95	2,21	95	48	95	350	95	88	95	3050	95
15,27	90	11,02	90	20,40	90	2,18	90	46	90	340	90	86	90	3000	90
15,41	85	10,85	85	20,10	85	2,15	85	44	85	330	85	84	85	2950	85
15,55	80	10,68	80	19,80	80	2,12	80	42	80	320	80	82	80	2900	80
15,69	75	10,51	75	19,50	75	2,09	75	40	75	310	75	80	75	2850	75
15,83	70	10,34	70	19,20	70	2,06	70	38	70	300	70	78	70	2800	70
15,97	65	10,17	65	18,90	65	2,03	65	36	65	290	65	76	65	2750	65
16,11	60	10,00	60	18,60	60	2,00	60	34	60	280	60	74	60	2700	60
16,26	55	9,83	55	18,30	55	1,97	55	32	55	270	55	72	55	2650	55
16,41	50	9,66	50	18,00	50	1,94	50	30	50	260	50	70	50	2600	50
16,56	45	9,49	45	17,70	45	1,91	45	28	45	250	45	68	45	2550	45
16,71	40	9,32	40	17,40	40	1,88	40	26	40	240	40	66	40	2500	40
16,86	35	9,15	35	17,10	35	1,85	35	24	35	230	35	64	35	2450	35
17,01	30	8,98	30	16,80	30	1,82	30	22	30	220	30	62	30	2400	30
17,16	25	8,80	25	16,50	25	1,79	25	20	25	210	25	60	25	2350	25
17,31	20	8,63	20	16,20	20	1,76	20	18	20	200	20	58	20	2300	20

# Kalnu slēpošana

## Puiši Junior

KALNU  
SLĒPOŠANA

Šveices krusts		5 vardītes		5 lēcieni K + L		Tāllēkšana no vietas		Roku saliekšana		Planks		Kastīte (30cm, 90s)		12 min.skrējieni	
Laiks(s) Pkt		Metri Pkt		Metri Pkt		Metri Pkt		Laiks(60s) Pkt		Laiks(s) Pkt		Lēcieni Pkt		Metri	Pkt
13,70	100	11,96	100	21,60	100	2,52	100	52	100	360	100	100	100	3400	100
13,84	95	11,84	95	21,30	95	2,48	95	50	95	350	95	98	95	3350	95
13,98	90	11,72	90	21,00	90	2,44	90	48	90	340	90	96	90	3300	90
14,11	85	11,60	85	20,70	85	2,40	85	46	85	330	85	94	85	3250	85
14,25	80	11,48	80	20,40	80	2,36	80	44	80	320	80	92	80	3200	80
14,39	75	11,36	75	20,10	75	2,32	75	42	75	310	75	90	75	3150	75
14,52	70	11,24	70	19,80	70	2,28	70	40	70	300	70	88	70	3100	70
14,66	65	11,12	65	19,50	65	2,24	65	38	65	290	65	86	65	3050	65
14,80	60	11,00	60	19,20	60	2,20	60	36	60	280	60	84	60	3000	60
14,93	55	10,88	55	18,90	55	2,16	55	34	55	270	55	82	55	2950	55
15,07	50	10,76	50	18,60	50	2,12	50	32	50	260	50	80	50	2900	50
15,21	45	10,64	45	18,30	45	2,08	45	30	45	250	45	78	45	2850	45
15,34	40	10,52	40	18,00	40	2,04	40	28	40	240	40	76	40	2800	40
15,48	35	10,41	35	17,70	35	2,00	35	26	35	230	35	74	35	2750	35
15,62	30	10,29	30	17,40	30	1,96	30	24	30	220	30	72	30	2700	30
15,76	25	10,17	25	17,10	25	1,92	25	22	25	210	25	70	25	2650	25
15,89	20	10,05	20	16,80	20	1,88	20	20	20	200	20	68	20	2600	20

Normatīvs		MT-4 10-13 g.	MT-5 11-14 g.	MT-6 12-15 g.	MT-7 13-16 g.	SMP-1 14-17 g.	SMP-2 15-18 g.	SMP-3 16-19 g.	ASM 17-25 g.
1.	30 m skrējieni (sek)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,0	4,9
2.	60 m skrējieni (sek)	10,2	10,0	9,8	9,7	9,5	9,5	9,5	9,0
	100 m skrējieni (sek)			17,0	16,8	16,5	15,0	14,5	13,5
4.	1000 m skrējieni (min., sek)				3,50	3,30	3,30	3,30	3,25
5.	1600 m skrējieni (min., sek)					6,30	6,20	6,10	6,00
6.	Atspoles skrējieni 10 x 5 m (sek)	22,2	21,7	21,2	20,7	20,0	19,5	19,0	18,0
7.	Lēcieni ar lecamauklu 30 sek (atk. skaits)	20	26	32	38				
8.	Lēcieni ar lecamauklu 60 sek (atk. skaits)					70	85	100	120
9.	Tāllēkšana no vietas (cm)	160	170	175	180	190	205	210	220
10.	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (atk. skaits) (meitenēm balstā guļus uz vingr. sola)	20	24	28	30	34	38	40	45
11.	Pievilkšanās pie stieņa								
	līdz 40 kg	4	5						
	vīrs 40 kg	3	4						
	līdz 60 kg			8	10				
	vīrs 60 kg			5	7				
	līdz 80 kg					14	16	18	20
	vīrs 80 kg					10	12	14	18
12.	Balsts guļus uz elkoņiem ar skatu uz leju (sek)	30	40	50	60	75	90	105	120
13.	Balsts guļus uz elkoņiem ar skatu uz augšu (sek)	30	40	50	60	75	90	105	120
14.	Vēdera prese (rokas saliekta krūšu līmenī)								
	30 sek	18	20	22	24				
	60 sek					50	52	54	56
15.	Sniegties sēdus ar taisnām ekstremitātem (cm)	15	16	17	18	19,5	21	22,5	24
16.	Sāniskais sitiens ar kāju jostas līmenī (30 sek)	10	13	16	19	23	25	27	30
17.	Taisns sitiens ar roku krūšu līmenī (30 sek)	15	17	19	21	23	25	27	30
18.	Uzsitieni uz plāksnes (30 sek)	18	22	26	28	32	34	36	40

PIEZĪMES: MT-4 – MT-7. Lai pārceltu audzēkni uz nākamo apmacības gadu, jāizpilda 5 normatīvi  
SMP-1 – ASM. Lai pārceltu audzēkni uz nākamo apmacības gadu, jāizpilda 8 normatīvi

\* SSG- MT3 grupu pārceļšanas kontrolnormatīvus izstrādā izglītības iestāde

## MT1

### LOŽU ŠAUŠANA

<b>Bumbiņas mešana mērķī.</b> (mērķa diametrs 80cm, attālums līdz mērķim 3m) 10 metieni		<b>Palēcieni ar aukliņu.</b> (lēcienu skaits pēc kārtas palēcienu veids pēc izvēles)		<b>Roku saliekšana balstā guļus no paaugstinājuma.</b> (Precīzu izpildījumu skaits no paaugstinājuma)	
<b>Rezultāts</b>	<b>Punkti</b>	<b>Rezultāts</b>	<b>Punkti</b>	<b>Rezultāts</b>	<b>Punkti</b>
1x	1	3-4x	1	1x	1
2x	2	5-6x	2	2x	2
3x	3	7-9x	3	3x	3
4x	4	10-11x	4	4x	4
5x	5	12-14x	5	5x	5
6x	6	15-16x	6	6x	6
7x	7	17-19x	7	7x	7
8x	8	20-21x	8	8x	8
9x	9	22-24x	9	9x	9
10x utt.	10	25x utt.	10	10x utt.	10
<b>Muguras atliekšana.</b> (guļus uz vēdera no sola ķermeņa augšdaļas atliekšana)		<b>Izturības skrējiens. (500m)</b>			
5x	1	3:30	1		
6x	2	3:20	2		
7x	3	3:10	3		
8x	4	3:00	4		
9x	5	2:50	5		
10x	6	2:40	6		
11x	7	2:30	7		
12x	8	2:20	8		
13x	9	2:10	9		
14x utt.	10	2:00	10		

## MT2;3

### LOŽU ŠAUŠANA

<b>Bumbiņas mešana mērķī.</b> (mērķa diametrs 80cm, attālums līdz mērķim 4m) 10 metieni		<b>Palēcieni ar aukliņu.</b> (lēcienu skaits pēc kārtas palēcienu veids pēc izvēles)		<b>Roku saliekšana balstā guļus no paaugstinājuma.</b> (Precīzu izpildījumu skaits no paaugstinājuma)	
<b>Rezultāts</b>	<b>Punkti</b>	<b>Rezultāts</b>	<b>Punkti</b>	<b>Rezultāts</b>	<b>Punkti</b>
1x	1	15-20x	1	1-2x	1
2x	2	21-24x	2	3-4x	2
3x	3	25-29x	3	5-6x	3
4x	4	30-34x	4	7-8x	4
5x	5	35-39x	5	9-10x	5
6x	6	40-44x	6	11-12x	6
7x	7	45-49x	7	13-14x	7
8x	8	50-54x	8	15-16x	8
9x	9	55-59x	9	17-18x	9
10x utt.	10	60x utt.	10	19x utt.	10
<b>Muguras atliekšana.</b> (guļus uz vēdera no sola ķermeņa augšdaļas atliekšana)		<b>Izturības skrējiens. (500m)</b>			
8-10x	1	3:20	1		
11-12x	2	3:20	2		
13-14x	3	3:00	3		
15-16x	4	2:50	4		
17-18x	5	2:40	5		
19-20x	6	2:30	6		
21-22x	7	2:20	7		
22-24x	8	2:10	8		
25-26x	9	2:00	9		
27x utt.	10	1:50	10		

## MT4;5

### LOŽU ŠAUŠANA

<b>Bumbiņas mešana mērķī.</b> (mērķa diametrs 50cm, attālums līdz mērķim 4m) 10 metieni		<b>Palēcieni ar aukliņu.</b> (lēcienu skaits 1min., palēcienu veids pēc izvēles)		<b>Roku saliekšana balstā guļus no paaugstinājuma.</b> (Precīzu izpildījumu skaits zēni no grīdas, meitenes no paaugstinājuma)	
<b>Rezultāts</b>	<b>Punkti</b>	<b>Rezultāts</b>	<b>Punkti</b>	<b>Rezultāts</b>	<b>Punkti</b>
1x	1	<35x	1	<5x	1
2x	2	36-40x	2	6-7x	2
3x	3	41-45x	3	8-9x	3
4x	4	46-49x	4	10-11x	4
5x	5	50-54x	5	12-13x	5
6x	6	55-59x	6	14-15x	6
7x	7	60-64x	7	16-17x	7
8x	8	65-69x	8	18-19x	8
9x	9	70-74x	9	20-21x	9
10x utt.	10	75x utt.	10	22x utt.	10
<b>Muguras atliekšana.</b> (guļus uz vēdera no sola ķermeņa augšdaļas atliekšana)		<b>Izturības skrējiens. (1km)</b>			
10-12x	1	6:00	1		
13-14x	2	5:50	2		
15-16x	3	5:40	3		
17-18x	4	5:30	4		
19-20x	5	5:20	5		
21-22x	6	5:10	6		
23-24x	7	5:00	7		
25-26x	8	4:50	8		
27-28x	9	4:40	9		
29x utt.	10	4:30	10		

## MT6;7

### LOŽU ŠAUŠANA

<b>Bumbiņas mešana mērķī.</b> (mērķa diametrs 50cm, attālums līdz mērķim 4m) 10 metieni		<b>Palēcieni ar aukliņu.</b> (lēcienu skaits 1min., palēcienu veids pēc izvēles)		<b>Roku saliekšana balstā guļus no paaugstinājuma.</b> (Precīzu izpildījumu skaits zēni no grīdas, meitenes no paaugstinājuma)	
<b>Rezultāts</b>	<b>Punkti</b>	<b>Rezultāts</b>	<b>Punkti</b>	<b>Rezultāts</b>	<b>Punkti</b>
1x	1	<50-59x	1	<7x	1
2x	2	60-69x	2	8-10x	2
3x	3	70-79x	3	11-14x	3
4x	4	80-89x	4	15-17x	4
5x	5	90-99x	5	18-22x	5
6x	6	100-109x	6	23-26x	6
7x	7	110-119x	7	27-30x	7
8x	8	120-129x	8	31-34x	8
9x	9	130-139x	9	35-39x	9
10x utt.	10	140x utt.	10	40x utt.	10
<b>Muguras atliekšana.</b> (guļus uz vēdera no sola ķermeņa augšdaļas atliekšana)		<b>Izturības skrējiens. (1km)</b>			
15-17x	1	5:50	1		
18-22x	2	5:40	2		
23-26x	3	5:30	3		
27-30x	4	5:20	4		
31-35x	5	5:10	5		
36-39x	6	5:00	6		
40-42x	7	4:50	7		
43-46x	8	4:40	8		
47-49x	9	4:30	9		
50x utt.	10	4:20	10		



## SMP 1;2;3

### LOŽU ŠAUŠANA

<b>Bumbiņas mešana mērķī.</b> (mērķa diametrs 50cm, attālums līdz mērķim 4m) 10 metieni		<b>Palēcieni ar aukliņu.</b> (lēcienu skaits 1min., palēcienu veids pēc izvēles)		<b>Roku saliekšana balstā guļus no paaugstinājuma.</b> (Precīzu izpildījumu skaits zēni no grīdas, meitenes no paaugstinājuma)	
<b>Rezultāts</b>	<b>Punkti</b>	<b>Rezultāts</b>	<b>Punkti</b>	<b>Rezultāts</b>	<b>Punkti</b>
1x	1	<70-79x	1	<10x	1
2x	2	80-89x	2	10-12x	2
3x	3	90-99x	3	12-15x	3
4x	4	100-109x	4	16-18x	4
5x	5	110-119x	5	19-24x	5
6x	6	120-129x	6	25-28x	6
7x	7	130-139x	7	29-33x	7
8x	8	140-149x	8	34-37x	8
9x	9	150-159x	9	38-42x	9
10x utt.	10	160x utt.	10	43x utt.	10
<b>Muguras atliekšana.</b> (guļus uz vēdera no sola ķermeņa augšdaļas atliekšana)		<b>Izturības skrējiens. (1km)</b>			
15-17x	1	5:40	1		
18-22x	2	5:30	2		
23-26x	3	5:20	3		
27-30x	4	5:10	4		
31-35x	5	5:00	5		
36-39x	6	4:50	6		
40-42x	7	4:40	7		
43-46x	8	4:30	8		
47-49x	9	4:20	9		
50x utt.	10	4:00	10		

## SFS testi

LOŽU  
ŠAUŠANA

Vingrinājums	MT-1		MT-2		MT-3	
	zēni	meitenes	zēni	meitenes	zēni	meitenes
<b>PŠ-10 no atbalsta</b>	87	85	90	90		
<b>PP-10 ar abām rokām</b>	65	60	67	65		
<b>MŠ-10</b>					85	80
<b>MP-10</b>					80	75
	MT-4		MT-5		MT-6	
<b>MP-20</b>	160	155	170	165	180	175
<b>PP-20</b>	145	130	155	150	165	160
<b>MŠ-20</b>	170	165	175	170	180	175
<b>PŠ-20</b>	155	150	160	155	165	160
	MT-7		SMP-1		SMP-2;3	
<b>MP-30</b>	265	260	275	270	280	275
<b>PP-40</b>	367	365	375	370	378	375
<b>MŠ-30</b>	274	272	280	276	285	282
<b>PŠ-40</b>	357	355	365	360	370	365

# Mākslas vingrošana

## MĀKSLAS VINGROŠANA

### SSG

1. Noliekšanas uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnas kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
2. Līdzsvars “pasē” – stāvus uz vienas kājas, otra kāja saliekta ar nostieptas pēdas īkšķi piespiesta pie balsta kājas ceļa, balsta kāja taisna, uz pilnas pēdas, rokas sānis. Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanas un palēkšanas.
3. Skrējiens uz vietas ar lecamauklu: katrā skrējiena solī jāpārlec pāri lecamauklai pēc kārtas bez aizķeršanās un atpūtas. Izpildīts reižu skaits skaitās līdz aizķeršanai vai apstāšanai.
4. Ritmisko soļu kombinācija:
  - S.st. – stāvus, kājas kopā, rokas uz gurniem
  - 1-2 – divi galopi pa labi
  - 3 – pielikt kāju klāt, s.st.
  - 4 – kājas kopā, plaukstu sasitiens
  - 5-7 – rokas uz gurniem, trīs palēcieni ar kāju maiņu, pēc katra palēciena parādot nostieptu pēdu priekšā ar īkšķi pie grīdas
  - 8 – kājas kopā, plaukstu sasitiens.
  - 1-8 – viss uz otru pusi.Izpildīt noturot ritmu, pareizā kārtībā, bez kļūdām.
5. Atsitiens ar bumbu ar tveršanu vienā rokā. Ar labo roku, bumbas atsitiens pret grīdu ar satveršanu kreisā rokā (parādīt satvērienu), turpināt ar atsitienu ar kreiso roku un tveršanu labajā.
6. Lēciens tālumā no vietas.

# Mākslas vingrošana

## MT-1

Noliekšanas uz priekšu. No stājas - kājas kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie

grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.

2. Līdzsvars “pasē” – stāvus uz vienas kājas, otrā kāja saliekta ar nostieptas pēdas īkšķi piespiesta pie balsta kājas ceļa, balsta kāja taisna, uz pilnās pēdas, rokas sānis. Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanas un palēkšanas. Līdzsvaru jāizpilda ar labo atbalsta kāju un ar kreiso.
3. Ritmisko soļu kombinācija:
  - S.st. – stāvus, kājas kopā, rokas uz gurniem
  - 1-2 – divi galopi pa labi
  - 3 – pielikt kāju klāt, s.st.
  - 4 – kājas kopā, plaukstu sasitiens
  - 5-7 – rokas uz gurniem, trīs palēcieni ar kāju maiņu, pēc katra palēciena parādot nostieptu pēdu priekšā ar īkšķi pie grīdas
  - 8 – kājas kopā, plaukstu sasitiens.
  - 1-8 – viss uz otru pusi.Izpildīt noturot ritmu, pareizā kārtībā, bez kļūdām.
4. Atsitiens ar bumbu ar tveršanu vienā rokā. Ar labo roku, bumbas atsitiens pret grīdu ar satveršanu kreisā rokā(parādīt satvērienu), turpināt ar atsitienu ar kreiso roku un tveršanu labajā.
5. Skrējieni uz vietas ar lecamauklu: katrā skrējiena solī jāpārlec pāri lecamauklai pēc kārtas bez aizķeršanās un atpūtas. Izpildīts reižu skaits skaitās līdz aizķeršanai vai apstāšanās.
6. Lēciens tālumā no vietas.

# Mākslas vingrošana

## MT-2

Noliekšanas uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.

2. Līdzsvars “pasē” – stāvus uz vienas kājas, otra kāja saliekta ar nostieptas pēdas īkšķi piespiesta pie balsta kājas ceļa, balsta kāja taisna, uz pilnas pēdas, rokas sānis. Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanas un palēkšanās. Līdzsvaru jāizpilda ar labo atbalsta kāju un ar kreiso.
3. Akrobātiskā virkne. Audzēkne uzsāk virkni ar ērtāko kāju (pusi), piem., labo. "Šenē" uz labo pusi, ritenis ar labo roku, līdzsvars “pasē” uz labās kājas. Atgriežoties atpakaļ: "šenē" uz kreiso pusi, ritenis ar kreiso roku, līdzsvars “pasē” uz kreisās kājas. Virkni jāizpilda kvalitatīvi un bez kļūdām.
4. Atsitieni ar bumbu ar tveršanu vienā rokā. Ar labo roku, bumbas atsitiens pret grīdu ar satveršanu kreisā rokā(parādīt satvērienu), turpināt ar atsitienu ar kreiso roku un tveršanu labajā.
5. Parastie palēcieni ar lecamauklu. 30 sekundēs izpilda uzdevumu neskatoties ja notiek sapīšanās ar auklu. Izpilda uz ātrumu.
6. Lēciens tālumā no vietas.

Noliekšanas uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.

2. Līdzsvars "aplī" ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (kreisās/ labās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars ar kāju sānis ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (labās/ kreisās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars "atitude" uz pilnas pēdas. Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanās un palēkšanās. Līdzsvaru jāizpilda ar labo atbalsta kāju un ar kreiso.
3. Akrobātiskā virkne. Audzēkne uzsāk virkni ar ērtāko kāju (pusi), piem., labo." Šenē" uz labo pusi, viens ritenis ar labo roku, līdzsvars "pasē" uz labās kājas. Atgriežoties atpakaļ: "šenē" uz kreiso pusi, viens ritenis ar kreiso roku, līdzsvars "pasē" uz kreisās kājas. Virkni jāizpilda kvalitatīvi un bez kļūdām.
4. Metieni ar apli. Metiens ar apli ar labo roku, zem lidojošā priekšmeta "šenē" vai palēciens (āzītis), tvēriens ar labo roku. Lai atgriezties sākuma punktā, izpilda metienu ar kreiso roku, attiecīgo pagriezienu uz kreiso pusi un tvēriens ar kreiso roku. Vērtējums: pareizi izpildītas reizes (abās pusēs, kā viena reize).
5. Parastie palēcieni ar lecamauklu. 30 sekundēs izpilda uzdevumu neskatoties uz sapīšanos ar auklu. Izpilda uz ātrumu.
6. Dubultie lēcieni ar lecamauklu. Vingrotāja izpilda maksimālo lēcienu skaitu līdz spēka izsīkumam vai līdz viņa sapinas vai aizķeras aiz auklas.
7. Lēciens tālumā no vietas.

# Mākslas vingrošana

## MĀKSLAS VINGROŠANA

### MT-4

1. Noliekšanas uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
2. Līdzsvars "aplī" ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (kreisās/ labās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars ar kāju sānis ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (labās/ kreisās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars "atitūde" uz pilnas pēdas. Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanās un palēkšanās. Līdzsvaru jāizpilda ar labo atbalsta kāju un ar kreiso.
3. Akrobātiskā virkne. Audzēkne uzsāk virkni ar ērtāko kāju (pusi), piem., labo. "Šenē" uz labo pusi, viens ritenis ar labo roku, līdzsvars "pasē" uz labās kājas. Atgriežoties atpakaļ: "šenē" uz kreiso pusi, viens ritenis, līdzsvars "pasē" uz kreisās kājas. Virkni jāizpilda kvalitatīvi un bez kļūdām.
4. Metieni ar apli. Metiens ar apli ar labo roku, zem lidojošā priekšmeta "šenē" vai palēciens (āzītis), tvēriens ar labo roku. Lai atgrieztos sākuma punktā, izpilda metienu ar kreiso roku, attiecīgo pagriezīenu uz kreiso pusi un tvēriens ar kreiso roku. Vērtējums: pareizi izpildītas reizes (abās pusēs, kā viena reize).
5. Parastie lēcieni ar lecamauklu. 30 sekundēs izpilda uzdevumu neskatoties uz sapīšanos ar auklu. Izpilda uz ātrumu .
6. Dubultie lēcieni ar lecamauklu. Vingrotāja izpilda maksimālo lēcīnu skaitu līdz spēka izsīkumam vai līdz aizķeršanās aiz auklas.
7. Lēcieni tālumā no vietas.

# Mākslas vingrošana

## MT-5

### MĀKSLAS VINGROŠANA

1. Noliekšanas uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
2. Līdzsvars "aplī" ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (kreisās/ labās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars ar kāju sānis ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (labās/ kreisās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars "atitude" uz pilnas pēdas. Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanās un palēkšanās. Līdzsvaru jāizpilda ar labo atbalsta kāju un ar kreiso.
3. Akrobātiskā virkne. Audzēkne uzsāk virkni ar ērtāko kāju (pusi), piem., labo. "Šenē" uz labo pusi, divi riteņi bez starpsiļiem ar labo roku, līdzsvars "pasē" uz labās kājas. Atgriežoties atpakaļ: "šenē" uz kreiso pusi, divi riteņi bez starpsiļiem, līdzsvars "pasē" uz kreisās kājas. Virkni jāizpilda kvalitatīvi un bez kļūdām. Virkni jāizpilda ar labo kāju un ar kreiso. Izvērtē kļūdu skaitu virknes secībā, jo mazāk kļūdu, jo augstāks punkti skaits.
4. Metieni ar bumbu. Metiens ar bumbu ar labo roku, zem lidojošā priekšmeta "šenē" vai palēciens (āzītis), tvēriens ar labo roku. Lai atgrieztos sākuma punktā, izpilda metienu ar kreiso roku, attiecīgo pagriezieni uz kreiso pusi un tvērienu ar kreiso roku. Vērtējums: pareizi izpildītas reizes (abās pusēs, kā viena reize).
5. Parastie lēcieni ar lecamauklu. 30 sekundēs izpilda uzdevumu neskatoties uz sapīšanos auklā. Izpilda uz ātrumu.
6. Dubultie lēcieni ar lecamauklu. Vingrotāja izpilda maksimālo lēcienu skaitu līdz spēka izsīkumam vai līdz aizķeršanos auklā.
7. Lēciens tālumā no vietas.



# Mākslas vingrošana

## MT-6

### MĀKSLAS VINGROŠANA

1. Noliekšanas uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
2. Līdzsvars “aplī” ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (kreisās/ labās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars ar kāju sānis ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (labās/ kreisās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars “atitude” uz pilnas pēdas. Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanās un palēkšanās. Līdzsvaru jāizpilda ar labo atbalsta kāju un ar kreiso.
3. Akrobātiskā virkne. Audzēkne uzsāk virkni ar ērtāko kāju (pusi), piem., labo. "Šenē" uz labo pusi, divi riteņi bez starpsoljiem ar labo roku, līdzsvars “pasē” uz labās kājas. Atgriezoties atpakaļ: "šenē" uz kreiso pusi, divi riteņi bez starpsoljiem, līdzsvars “pasē” uz kreisās kājas. Virkni jāizpilda kvalitatīvi un bez kļūdām. Virkni jāizpilda ar labo kāju un ar kreiso. Izvērtē kļūdu skaitu virknes secībā, jo mazāk kļūdu, jo augstāks punktu skaits.
4. Metieni ar bumbu. Metiens ar bumbu ar labo roku, zem lidojošā priekšmeta "šenē" vai palēciens (āzītis), tvēriens ar labo roku. Lai atgrieztos sākuma punktā, izpilda metienu ar kreiso roku, attiecīgo pagriezieni uz kreiso pusi un tvēriens ar kreiso roku. Vērtējums: pareizi izpildītas reizes (abās pusēs, kā viena reize).
5. Parastie lēcieni ar lecamauklu. 30 sekundēs izpilda uzdevumu neskatoties uz sapīšanos auklā. Izpilda uz ātrumu .
6. Dubultie lēcieni ar lecamauklu. Vingrotāja izpilda maksimālo lēcienu skaitu līdz spēka izsīkumam vai līdz aizķeršanās auklā.
7. Lēciens tālumā no vietas.

# Mākslas vingrošana

MT-7

MĀKSLAS  
VINGROŠANA

1. Noliekšanas uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
2. Līdzsvars "aplī" ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (kreisās/ labās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars ar kāju sānis ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (labās/ kreisās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars "atitūde" uz pilnas pēdas. Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanās un palēkšanās. Līdzsvaru jāizpilda ar labo atbalsta kāju un ar kreiso.
3. Akrobātiskā virkne. Audzēkne uzsāk virkni ar ērtāko kāju (pusi), piem., labo. "Šenē" uz labo pusi, divi riteņi bez starpsoliem ar labo roku, līdzsvars "pasē" uz labās kājas. Atgriežoties atpakaļ: "šenē" uz kreiso pusi, divi riteņi bez starpsoliem, līdzsvars "pasē" uz kreisās kājas. Virkni jāizpilda kvalitatīvi un bez kļūdām. Virkni jāizpilda ar labo kāju un ar kreiso. Izvērtē kļūdu skaitu virknes secībā, jo mazāk kļūdu, jo augstāks punkti skaits.
4. Metieni ar bumbu. Metiens ar bumbu ar labo roku, zem lidojošā priekšmeta "šenē" vai palēciens (āzītis), tvēriens ar labo roku. Lai atgrieztos sākuma punktā, izpilda metienu ar kreiso roku, attiecīgo pagriezieni uz kreiso pusi un tvēriens ar kreiso roku. Vērtējums: pareizi izpildītas reizes (abās pusēs, kā viena reize).
5. Parastie lēcieni ar lecamauklu. 30 sekundēs izpilda uzdevumu neskatoties uz sapīšanos auklā. Izpilda uz ātrumu .
6. Dubultie lēcieni ar lecamauklu. Vingrotāja izpilda maksimālo lēcienu skaitu līdz spēka izsīkumam vai līdz aizķeršanās aiz auklas.
7. Lēcieni tālumā no vietas.

SMP 1,2,3.

# Mākslas vingrošana

1. Noliekšanas uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
2. Līdzsvars "aplī" ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (kreisās/ labās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars ar kāju sānis ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (labās/ kreisās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars "atitude" uz pilnas pēdas. Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanās un palēkšanās. Līdzsvaru jāizpilda ar labo atbalsta kāju un ar kreiso.
3. Akrobātiskā virkne. Audzēkne uzsāk virkni ar ērtāko kāju (pusi), piem., labo. "Šenē" uz labo pusi, divi riteņi bez starpsiņiem ar labo roku, līdzsvars "pasē" uz labās kājas. Atgriežoties atpakaļ: "šenē" uz kreiso pusi, divi riteņi bez starpsiņiem, līdzsvars "pasē" uz kreisās kājas. Virkni jāizpilda kvalitatīvi un bez kļūdām. Virkni jāizpilda ar labo kāju un ar kreiso. Izvērtē kļūdu skaitu virknes secībā, jo mazāk kļūdu, jo augstāks punkti skaits.
4. Metieni ar bumbu. Metiens ar bumbu ar labo roku, zem lidojošā priekšmeta "šenē" vai palēciens (āzītis), tvēriens ar labo roku. Lai atgriezties sākuma punktā, izpilda metienu ar kreiso roku, attiecīgo pagriezīenu uz kreiso pusi un tvēriens ar kreiso roku. Vērtējums: pareizi izpildītas reizes (abās pusēs, kā viena reize un ar laika uzņemšanu-40 sek.).
5. Parastie lēcieni ar lecamauklu. 30 sekundēs izpilda uzdevumu neskatoties uz aizķeršanās. Izpilda uz ātrumu.
6. Dubultie lēcieni ar lecamauklu. Vingrotāja izpilda maksimālo lēcīnu skaitu līdz spēka izsīkumam vai līdz aizķeršanos aiz auklas.
7. Lēcieni tālumā no vietas.

# Mākslas vingrošana

## MĀKSLAS VINGROŠANA

### ASM

1. Noliekšanas uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
2. Līdzsvars "aplī" ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (kreisās/ labās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars ar kāju sānis ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (labās/ kreisās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars "atitude" uz pilnas pēdas. Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanās un palēkšanās. Līdzsvaru jāizpilda ar labo atbalsta kāju un ar kreiso.
3. Akrobātiskā virkne. Audzēkne uzsāk virkni ar ērtāko kāju (pusi), piem., labo. "Šenē" uz labo pusi, trīs riteņi bez starpsoliem ar labo roku, līdzsvars "pasē" uz labās kājas. Atgriežoties atpakaļ: "šenē" uz kreiso pusi, trīs riteņi bez starpsoliem, līdzsvars "pasē" uz kreisās kājas. Virkni jāizpilda kvalitatīvi un bez kļūdām. Virkni jāizpilda ar labo kāju un ar kreiso. Izvērtē kļūdu skaitu virknes secībā, jo mazāk kļūdu, jo augstāks punkti skaits.
4. Metieni ar bumbu. Metiens ar bumbu ar labo roku, zem lidojošā priekšmeta "šenē" vai palēciens (āzītis), tvēriens ar labo roku. Lai atgriezties sākuma punktā, izpilda metienu ar kreiso roku, attiecīgo pagriezieni uz kreiso pusi un tvēriens ar kreiso roku. Vērtējums: pareizi izpildītas reizes (abās pusēs, kā viena reize un ar laika uzņemšanu-40 sek.).
5. Parastie lēcieni ar lecamauklu. 30 sekundēs izpilda uzdevumu neskatoties uz sapīšanos auklā. Izpilda uz ātrumu .
6. Dubultie lēcieni ar lecamauklu. Vingrotāja izpilda maksimālo lēcienu skaitu līdz spēka izsīkumam vai līdz aizķeršanos auklā.
7. Lēciens tālumā no vietas.

### 1. Kontrolnormatīvs. Noliešanās uz priekšu.

Punkti	Grupas									
	SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1,2,3	ASM
1	12	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6
2	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6	-7
3	8	6	4	2	0	-2	-4	-6	-7	-8
4	6	4	2	0	-2	-4	-6	-7	-8	-9
5	4	2	0	-2	-4	-6	-7	-8	-9	-10
6	2	0	-2	-4	-6	-7	-8	-9	-10	-11
7	0	-2	-4	-6	-7	-8	-9	-10	-11	-12
8	-2	-4	-6	-7	-8	-9	-10	-11	-12	-13
9	-4	-6	-7	-8	-9	-10	-11	-12	-13	-14
10	-6	-7	-8	-9	-10	-11	-12	-13	-14	-15

### 2. Kontrolnormatīvs. SSG-MT-2- Līdzsvars "Pasē" uz pilnas pēdas (rezultātu norāda sekundēs).

**MT-3 – ASM – Līdzsvars "aplī" ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (kreisās/ labās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars ar kāju sānis ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (labās/ kreisās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars "atitūde" uz pilnas pēdas. Rezultātu nosaka sekundēs.**

Punkti	Grupas									
	SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1,2,3	ASM
1	2	4	6	2	2	2	3	3	4	5
2	4	6	8	2	2	3	3	4	5	6
3	6	8	10	3	3	3	4	5	6	7
4	8	10	12	3	3	4	5	6	7	8
5	10	12	14	4	4	5	6	7	8	10
6	12	14	16	5	5	6	7	8	10	12
7	14	16	18	6	6	7	8	10	12	14
8	16	18	20	7	7	8	10	12	14	16
9	18	20	25	8	8	10	12	14	16	18
10	20	25	30	10	10	12	14	16	18	20

# Mākslas vingrošana

## MĀKSLAS VINGROŠANA

### 3. Kontrolnormatīvs. SSG-MT1- Ritmisko soļu kombinācija. MT-2 – ASM - Akrobātiskā virkne.

Punkti	Grupas									
	SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1,2,3	ASM
1	-	-	Nespēj atcerēties	Nespēj atcerēties	Nespēj atcerēties	Nespēj atcerēties	Nespēj atcerēties	Nespēj atcerēties	1r ar kļūdām	1r bez kļūdām
2	-	-	1r ar pauzēm	1r ar pauzēm	1r	1r ar 6-7 kļūdām	1r ar 5 kļūdām	1r ar 3-4 kļūdām	2r ar 3-4 kļūdām	2r ar 2-3 kļūdām
3	-	-	-	-	-	-	1r ar 4 kļūdām	1r ar 1-2 kļūdām	2r ar 1-2 kļūdām	2r ar 1 kļūdu
4	-	-	1r ar 1 pauci	1r	2r	1r ar 4-5 kļūdām	1r ar 2-3 kļūdām	1r	2r	2r
5	-	-	-	-	-	-	-	2r ar 3-4 kļūdām	3r ar 3-4 kļūdām	3r ar 1-3 kļūdām
6	-	-	1r	2r	3r	1r ar 2-3 kļūdām	1r ar 1 kļūdu	2r ar 1-2 kļūdām	3r ar 1-2 kļūdām	3r ar 1 kļūdu
7	-	-	-	-	-	-	1r	2r	3r	3r
8	-	-	2r	3r	4r	1r ar 1 kļūdu	2r ar 2-3 kļūdām	3r ar 3-4 kļūdām	4r ar 3-4 kļūdām	4r ar 2 kļūdām
9	-	-	-	-	-	-	2r ar 1 kļūdu	3r ar 1-2 kļūdām	4r ar 1-2 kļūdām	4r ar 1 kļūdu
10	-	-	3r	4r	5r	1r	2r	3r	4r	4r

### 4. Kontrolnormatīvs. Metieni ar priekšmetu.

MT-3 – MT-4 – metieni ar apli, MT-5 – MT-7 – metieni ar bumbu. SMP-1.2.3 – ASM – metieni ar bumbu 40 sekunžu laikā.

Punkti	Grupas									
	SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1,2,3	ASM
1	-	-	-	1	2	1	1,5	2	1	2
2	-	-	-	2	3	1,5	2	2,5	1,5	2,5
3	-	-	-	3	4	2	2,5	3	2	3
4	-	-	-	4	5	2,5	3	3,5	2,5	3,5
5	-	-	-	5	6	3	3,5	4	3	4
6	-	-	-	6	7	3,5	4	4,5	3,5	4,5
7	-	-	-	7	8	4	4,5	5	4	5
8	-	-	-	8	10	5	5	6	4,5	5,5
9	-	-	-	9	11	6	7	8	5	6
10	-	-	-	10	13	7	8	9	6	7

## 5.Kontrolnormatīvs. Lēcieni ar lecamauklu.

SSG - MT-1 – 30 Lēcieni pēc kārtas (1),MT-1 – ASM – lēcieni ar lecamauklu 30 sekunžu laikā (2).

Punkti	Grupas										
	SSG	MT-1 -1	MT-1 -2	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP- 1,2,3	ASM
1	3	7	6	9	15	18	23	25	30	35	40
2	5	10	8	10	18	20	25	30	35	40	45
3	7	13	10	12	20	22	27	33	37	43	47
4	10	15	12	17	23	25	30	35	40	45	50
5	13	17	14	19	25	27	33	37	43	47	53
6	15	20	16	21	27	30	35	40	45	50	55
7	17	23	18	23	29	33	37	43	47	53	57
8	20	25	20	25	31	35	40	45	50	55	60
9	23	27	23	28	33	38	43	47	53	57	63
10	25	30	25	30	35	40	45	50	55	60	65

## 6. Kontrolnormatīvs. Dubultie lēcieni ar lecamauklu minūtes laikā.

Punkti	Grupas									
	SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP- 1,2,3	ASM
1	-	-	-	5	10	15	20	30	40	45
2	-	-	-	10	15	20	25	35	43	47
3	-	-	-	15	20	25	30	40	45	50
4	-	-	-	20	25	30	35	43	47	53
5	-	-	-	25	30	35	40	45	50	55
6	-	-	-	30	35	40	45	50	55	60
7	-	-	-	35	40	45	50	55	60	65
8	-	-	-	40	45	50	55	60	65	70
9	-	-	-	45	50	55	60	65	70	75
10	-	-	-	50	55	60	65	70-75	75-80	80-90

## 7. Kontrolnormatīvs. Lēciens tālumā no vietas (cm).

Punkti	Grupas									
	SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1,2,3	ASM
1	≤85	≤95	≤106	≤114	≤119	≤127	≤129	≤134	≤144	≤149
2	86-88	96-97	107-109	115-116	120-122	128-130	130-132	135-138	145-148	150-154
3	89-91	98-99	110-113	117-119	123-125	131-133	133-134	139-142	149-152	155-159
4	92-94	100-101	114-116	120-122	126-128	134-136	135-136	143-145	153-157	160-164
5	95-97	102-104	117-119	123-124	129-131	137-139	137-139	146-149	158-162	165-169
6	98-100	105-109	120-124	125-129	132-137	140-144	140-147	150-157	163-168	170-177
7	101-104	110-114	125-129	130-134	138-143	145-149	148-153	158-163	169-173	178-183
8	105-109	115-119	130-134	135-139	144-149	150-154	154-159	164-169	174-179	184-189
9	110-115	120-124	135-137	140-144	150-154	155-159	160-164	170-174	180-184	190-194
10	≥116	≥125	≥138	≥145	≥155	≥160	≥165	≥175	≥185	≥195

**Vērtēšana:** 1,2- Zems līmenis

3,4,- Zem vidēja līmeņa

5,6- Vidējais līmenis

7,8- Virs vidēja līmeņa

9,10- Augsts līmenis



# Modernā pieccīņa

## MODERNĀ PIECCĪŅA

Mācību grupa	Roku salikšana un iztaisnošana balstā guļus	Ķermeņa augšējās daļas pacelšana un nolaišana guļus uz muguras (vingrinājumi vēderpreses muskuļiem)	30 m skrējiens	60 m skrējiens	100 m skrējiens	500 m skrējiens	1000 m skrējiens	Šaušana ar pneimatisko pistoli, distance 10 m, 10 šāvieni, mērķis Nr.9, punkti
	Reizes	Reizes	Sek.	Sek.	Sek.	Min.:Sek.	Min.:Sek.	
SSG meitenes, zēni	10	15	8	-	-	-	-	-
MT-1 meitenes, zēni	10	15	8	-	-	-	-	-
MT-2 meitenes	15	25	-	11	-	02:05	-	65
MT-2 zēni	17	30	-	10	-	01:55	-	65
MT-3 meitenes	17	30	-	10,5	-	02:00	-	70
MT-3 zēni	20	35	-	9,5	-	01:50	-	70
MT-4 meitenes	20	35	-	10	-	1,55	-	75
MT-4 zēni	25	40	-	9	-	01:45	-	75
MT-5 meitenes	25	40	-	9,5	-	01:50	-	80
MT-5 zēni	30	45	-	8,5	-	01:40	-	80
MT-6 meitenes	25	40	-	9,0	-	01:45	-	80
MT-6 zēni	30	45	-	8,5	-	1,35	-	80
MT-7 meitenes	25	40	-	8,5	-	01:40	-	80
MT-7 zēni	30	45	-	8	-	01:30	-	80
SMP-1 jaunietes	30	50	-	-	14	-	03:30	85
SMP-1 jaunieši	35	60	-	-	12	-	03:15	85
SMP-2 jaunietes	35	60	-	-	13,5	-	03:25	85
SMP-2 jaunieši	40	70	-	-	12	-	03:10	85
SMP-3 jaunietes	40	70	-	-	13	-	03:20	90
SMP-3 jaunieši	45	80	-	-	11,5	-	03:00	90
ASM sievietes	40	70	-	-	13	-	03:20	90
ASM vīrieši	45	80	-	-	11,5	-	03:00	90

# Orientēšanās

Vecums 11-12 gadi

Orientēšanās vecuma grupa V12, S12. Var trenēties MT4 līdz MT-5 grupās.

## ORIENTĒŠANĀS

Punkti	60m		Atspoles skrējieni "Kardiogramma" (42m)		1000m (min)		1km kross (min)	
	V	S	V	S	V	S	V	S
10	9.5	9.6	12.4	12.5	3.4	3.5	3.55	4.1
9	9.7	9.8	12.7	12.8	3.5	4	4.05	4.2
8	9.9	10	13	13.1	4	4.1	4.15	4.3
7	10.1	10.2	13.3	13.4	4.1	4.2	4.25	4.4
6	10.3	10.4	13.6	13.7	4.2	4.3	4.35	4.5
5	10.5	10.6	13.9	14	4.3	4.4	4.45	5
4	10.7	10.8	14.2	14.3	4.4	4.5	4.55	5.1
3	10.9	11	14.5	14.6	4.5	5	5.05	5.2
2	11.1	11.2	14.8	14.9	5	5.1	5.15	5.3
1	14.3	14.4	18.1	19.1	6	6.2	6.15	6.4

Vecums 13-14 gadi

Orientēšanās vecuma grupa V14, S14. Var trenēties MT4 līdz MT-7 grupās.

Punkti	100m		Atspoles skrējieni "Kardiogramma" (42m)		1500m (min)		1,5km kross (min)	
	V	S	V	S	V	S	V	S
10	13.5	14.5	11	11.2	5.05	5.5	5.15	6
9	14	15	11.3	11.5	5.15	6.05	5.25	6.15
8	14.5	15.5	11.6	11.8	5.25	6.2	5.35	6.3
7	15	16	11.9	12.1	5.35	6.35	5.45	6.45
6	15.5	16.5	12.2	12.4	5.4	6.5	5.55	7
5	16	17	12.5	12.7	5.45	7	6.05	7.15
4	16.5	17.5	12.8	13	5.55	7.15	6.15	7.3
3	17	18	13.1	13.3	6.05	7.3	6.25	7.45
2	17.5	18.5	13.4	13.6	6.15	7.45	6.35	8
1	20	21	16.7	17	7.3	8.3	7.45	8.45

# Orientēšanās

## ORIENTĒŠANĀS

Vecums 15-16 gadi Orientēšanās vecuma grupa V16, S16. Var trenēties no MT5 līdz SMP-2 grupās

Punkti	100m		Atspoles skrējiens "Eglīte" (72m)		3000m (min)		3km kross (min)	
	V	S	V	S	V	S	V	S
10	12.5	13.5	22.2	22.5	11.2	12.05	11.35	12.25
9	13	14	22.5	22.8	11.35	12.2	11.5	12.4
8	13.5	14.5	22.8	23.1	11.5	12.35	12.05	12.55
7	14	15	23.1	23.4	12.05	12.5	12.2	13.1
6	14.5	15.5	23.4	23.7	12.2	13.05	12.35	13.25
5	15	16	23.7	24	12.35	13.2	12.5	13.4
4	15.5	16.5	24	24.3	12.5	13.35	13.05	13.55
3	16	17	24.3	24.6	13.05	13.5	13.2	14.1
2	16.5	17.5	24.6	24.9	13.2	14.05	13.35	14.25
1	19	20	26.9	27.2	15.35	16.2	16.5	17.4

Vecums: 17-18 gadi .Orientēšanās vecuma grupa V18, S18 grupa. Var trenēties MT7-ASM grupās.

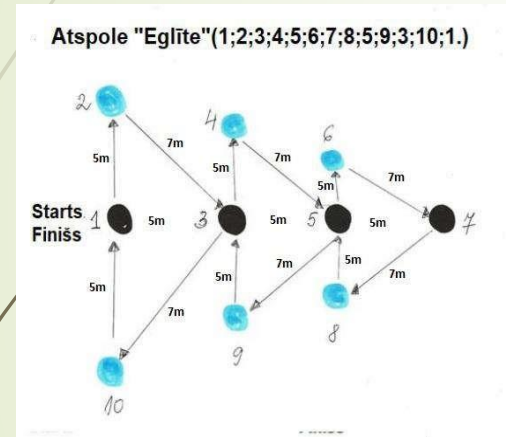
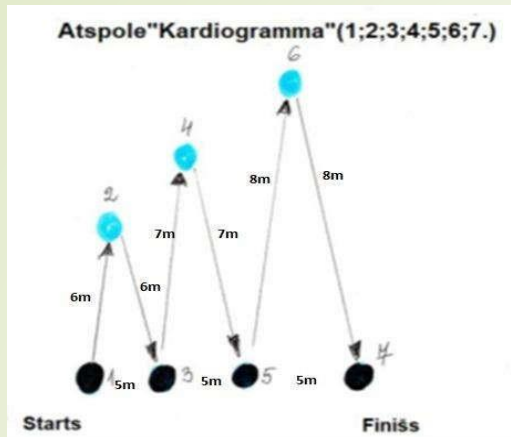
Punkti	100m		Atspoles skrējiens "Eglīte" (72m)		3000m (min)		3km kross (min)	
	V	S	V	S	V	S	V	S
10	12.5	13.5	22	22.3	10.3	11.3	10.45	11:45
9	13	14	22.3	22.6	10.4	11.45	10:55	11:55
8	13.5	14.5	22.6	22.9	10.5	12	11.05	12:05
7	14	15	22.9	23.2	11	12.15	11.15	12:15
6	14.5	15.5	23.2	23.5	11.1	12.3	11.25	12:25
5	15	16	23.5	23.8	11.25	12.45	11:40	12:40
4	15.5	16.5	23.8	24.1	11.4	13	11:55	12:55
3	16	17	24.1	24.4	11.55	13.15	12:10	13:10
2	16.5	17.5	24.4	24.7	12.1	13.3	12:25	13:25
1	19	20	26.8	27.1	15.25	16.1	16:40	17:30

Vecums: 19-25 gadi Orientēšanās vecuma grupas: V20; M20, V21, S21 Var trenēties SMP-2, SMP-3, ASM grupās.

Punkti	200m		Atspoles skrējieni "Eglīte" (72m)		3000m (min)		3km kross (min)	
	V	S	V	S	V	S	V	S
10	25	27	21.7	21.9	10	11	10:15	11:15
9	26	28	22	22.2	10.15	11.15	10:30	11:30
8	27	29	22.3	22.5	10.3	11.3	10:45	11:45
7	28	30	22.6	22.8	10.45	11.45	11	12:00
6	29	31	22.9	23.1	11	12	11:15	12:15
5	30	32	23.2	23.4	11.15	12.15	11:30	12:30
4	31	33	23.5	23.7	11.3	12.3	11:45	12:45
3	32	34	23.8	24	11.45	12.45	12:00	13:00
2	33	35	24.1	24.3	12	13	12:15	13:15
1	38	40	26.6	26.8	15.15	16	16:30	17:20

# Orientēšanās

## ORIENTĒŠANĀS



Atspoli "kardiogramma" pilda vecumi no 11-14, bet atspoli "eglīte" no 15-25.

Konusam pieskaras tikai pirmajam, lai zinātu, kad spiest laiku. Bet visiem pārējiem konusiem jāskrien pa ārpusi apkārt, pēdējam konusam ar neskarās klāt, laiku apstādina tikai, kad cilvēks šķērsojis pēdējo konusu.

Kontrolnormatīvos iekļauts sprints (60m, 100m un 200m), lai pārbaudītu orientieristu maksimālo ātrumu, garo distanci (1km, 1,5km, 3km un 5km), lai pārbaudītu orientieristu ātrumizturību, bet atspoles (kardiogramma un eglīte), iekļauta, lai pārbaudītu orientierista spēju mainot virzienu attīstīt ātrumu, kā arī spēju izņemt asus līkumus (sprinta disciplīnā).

## Orientēšanās kontroldistance.

Jāveic orientēšanās distance, kura ir atbilstoša savai vecuma grupai. Sākot no SV 14 grupas, distance var būt vidējā, garā, sprints. Distances plānojumam jāatbilst LOF OS noteikumu par distanču plānošanu prasībām attiecīgajai vecuma grupai. Kontrolnormatīvs ieskaitīts, ja distance veikta patstāvīgi, sportists spējis distanci izanalizēt, norādot, kas izdevies, kā arī, pie kā vēl jāpiestrādā.

Veiktais ceļš analizēts, izmantojot GPS	5 punkti
Distance veikta kontrollaikā ar elektronisko atzīmēšanos	1 punkts
Spēj iezīmēt veikto ceļu kartē	1 punkts
Spēj izstāstīt ceļu un analizēt distanci atbilstoši vecuma posmam	1 punkts
Izprot orientēšanās tehniku atbilstoši savam vecuma posmam	1 punkts
Distance veikta atbilstošā ātrumā savai vecuma grupai	1 punkts

Kontrolnormatīvs izpildīts, ja fiziskās sagatavotības testā iegūti vismaz 3 punkti, kontroldistance- 4 punkti.

**Kontrolnormatīvi SSG-MT3 grupai:** Sakarā ar COVID 19 ietekmi uz sporta treniņiem, audzēkņu pārceļšanai uz nākošo grupu, jāizpilda sekojošas prasības:

**SSG- MT1 grupai:** Patstāvīga orientēšanās kontroldistance veikšana atbilstoši savai vecuma grupai. Tā var būt gan ar marķējumu, gan vienkārša distance bez marķējuma.

**MT-2 -MT3 grupai:** VFS sagatavotības tests: - 60 m skrējieni, atspole "Kardiogramma", 1km skrējieni – laika kontrole rezultātu uzskaitē, bet nav jāizpilda konkrēts normatīvs.

Kontroldistance veikšana atbilstoši vecuma grupai, izmantojot elektronisko atzīmēšanos.

### MT-1

Kontrolvingrinājums	30 m no augstā starta (s)	300 m skrējiens	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes)	Lēcieni ar aukliņu (reizes/ 30 sek)	Ar soļiem līdz mērķim, dūriens, atpakaļ sākuma stāvoklī. 6 x no 6metriem (s)	Solis - izklupiens – noslēgties (reizes/ 30s)
Zēniem	5,8	1:10,0	8	15	25	25,0	10
Meitenēm	5,8	1:10,0	3	15	25	25,0	10

### MT-2

Kontrolvingrinājums	30 m no augstā starta (s)	300 m skrējiens	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes)	Lēcieni ar aukliņu (reizes/ 30 s)	Ar soļiem līdz mērķim, dūriens, atpakaļ sākuma stāvoklī. 6 x no 6metriem (s)	Solis - izklupiens – noslēgties (reizes/ 30s)
Zēniem	5,6	1.08,0	10	20	25	23,0	11
Meitenēm	5,6	1.08,0	5	20	25	23,0	11

### MT-3

Kontrolvingrinājums	30 m no augstā starta (s)	300 m skrējien s	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes)	Lēcieni ar aukliņu (reizes/30 s)	Ar soļiem līdz mērķim, dūriens, atpakaļ sākuma stāvoklī. 6 x no 6metriem (s)	Solis - izklupiens – noslēgties (reizes/30s)
Zēniem	5,5	1.05,0	12	22	30	23,0	12
Meitenēm	5,5	1.05,0	8	20	25	23,0	12

\* SSG grupu pārceļšanas kontrolnormatīvus izstrādā izglītības iestāde

## PAUKOŠANA

### MT-4

Kontrolvingrinājums	30 m no augstā starta (s)	300 m skrējiens	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes)	Lēcieni ar aukliņu (reizes/30 s)	Ar soļiem līdz mērķim, dūriens, atpakaļ sākuma stāvoklī. 6 x no 6 metriem (s)	Solis - izklupiens – noslēgties (reizes/30s)
Zēniem	5,3	1:00,0	14	25	35	23	13
Meitenēm	5,4	1:02,0	8	20	30	23	12

### MT-5

Kontrolvingrinājums	30 m no augstā starta (s)	300 m skrējiens	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes)	Lēcieni ar aukliņu (reizes/30 s)	Ar soļiem līdz mērķim, dūriens, atpakaļ sākuma stāvoklī. 6 x no 6 metriem (s)	Solis - izklupiens – noslēgties (reizes/30s)
Zēniem	5,1	58,0	16	28	35	23	14
Meitenēm	5,2	1:00,0	10	23	30	24	13

### MT-6

Kontrolvingrinājums	30 m no augstā starta (s)	300 m skrējiens	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes)	Lēcieni ar aukliņu (reizes/30 sek)	Ar soļiem līdz mērķim, dūriens, atpakaļ sākuma stāvoklī. 6 x no 6 metriem (sek)	Solis - izklupiens – noslēgties (reizes/30s)
Zēniem	5,0	0,55	22	30	40	22	15
Meitenēm	5,2	0,58	12	25	40	23	14

## MT-7

### PAUKOŠANA

Kontrolvingrinājums	30 m no augstā starta (s)	300 m skrējieni	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes/1min)	Lēcieni ar aukliņu (reizes/30 s)	Ar soļiem līdz mērķim, dūriens, atpakaļ sākuma stāvoklī. 6 x no 6 metriem (s)	Solis - izklupiens – noslēgties (reizes/30s)
Zēniem	4.8	50,0	25	35	50	17	16
Meitenēm	5,0	54,0	17	30	50	18	15

## SMP-1

Kontrolvingrinājums	30 m no augstā starta (s)	1500 m skrējieni	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes/1min)	Lēcieni ar aukliņu (reizes/30 s)	Ar soļiem līdz mērķim, dūriens, atpakaļ sākuma stāvoklī. 6 x no 6 metriem (s)	Solis - izklupiens – noslēgties (reizes/1 min)
Zēniem	4.7	05:50,0	26	40	55	16	35
Meitenēm	4.8	06:10,0	20	35	55	17	32

## SMP-2

Kontrolvingrinājums	30 m no augstā starta (s)	1500 m skrējieni	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes/1min)	Lēcieni ar aukliņu (reizes/30 s)	Ar soļiem līdz mērķim, dūriens, atpakaļ sākuma stāvoklī. 6 x no 6 metriem (s)	Solis - izklupiens – noslēgties (reizes/1 min)
Zēniem	4.6	05:40,0	30	42	65	15	37
Meitenēm	4.7	06:00,0	22	35	60	17	35



## SMP-3

### PAUKOŠANA

Kontrolvingrinājums	30 m no augstā starta (s)	3000m un 1500 m skrējiens	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes/1min)	Lēcieni ar aukliņu (reizes/30 s)	Ar soļiem līdz mērķim,dūriens, atpakaļ sākuma stāvoklī. 6 x no 6metriem (s)	Solis - izklupiens – noslēgties (reizes/ 1 min)
Zēniem	4,5	13:10,0	32	45	70	14	40
Meitenēm	4,6	06:00,0	22	38	70	16	36

## ASM

Kontrolvingrinājums	30 m no augstā starta (s)	3000m un 1500 m skrējiens	Atspole paukošanas cīņas stājā 6 x 4 m	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes/1min)	Lēcieni ar aukliņu (reizes/30 s)	Ar soļiem līdz mērķim,dūriens, atpakaļ sākuma stāvoklī. 6 x no 6metriem (s)	Solis - izklupiens – noslēgties (reizes/ 1 min)
Zēniem	4,5	13:10,0	8,5	48	100	14	40
Meitenēm	4,6	06:00,0	10,00	40	90	16	36

## Jaunieši

### PELDĒŠANA

Testi	Ātruma - spēka īpašības				Ķermeņa korsetes spēks	Lokanība	Izturība
	Tāllēkšana no vietas, (cm)	Roku saliekšana un iztaisnošana, (reizes)	Pievilkšanās, (reizes)	Ķermeņa augšdaļas celšana, (reizes)	Planka, noturēšana, (s)	Noliekšanās uz priekšu sēdus, (cm)	Krosa skrējieni, (km)
SSG	-	5 un >	-	15 un >	20 un >	8 un >	0,5
MT-1	-	10 un >	-	20 un >	20 un >	8 un >	0,8
MT-2	-	10 un >	-	25 un >	30 un >	8 un >	0,8
MT-3	120 un >	10 un >	-	30 un >	30 un >	8 un >	1
MT-4	130 un >	12 un >	-	40 un >	40 un >	10 un >	1
MT-5	140 un >	14 un >	-	40 un >	60 un >	10 un >	2
MT-6	150 un >	-	6 un >	45 un >	60 un >	10 un >	2
MT-7	160 un >	-	8 un >	45 un >	60 un >	10 un >	3
SMP-1	180 un >	-	12 un >	50 un >	120 un >	10 un >	3
SMP-2	190 un >	-	14 un >	50 un >	120 un >	10 un >	4
SMP-3	200 un >	-	16 un >	60 un >	120 un >	10 un >	4
ASM	210 un >	-	18 un >	60 un >	120 un >	10 un >	4

\*Audzēknim ir jāveic visu disciplīnu izpilde. \*\*Ir pieļaujams, ka vienā no disciplīnām audzēknis neizpilda noteikto rezultātu.

### Jaunietes

Testi	Ātruma - spēka īpašības			Ķermeņa korsetes spēks	Lokanība	Izturība
	Tāllēkšanā no vietas, (cm)	Roku saliekšana un iztaisnošana, (reizes)	Ķermeņa augšdaļas celšana, (reizes)			
Grupa				Planka, noturēšana, (s)	Noliekšanās uz priekšu sēdus, (cm)	Krosa skrējieni, (km)
SSG	-	5 un >	15 un >	20 un >	8 un >	0,5
MT-1	-	8 un >	18 un >	20 un >	8 un >	0,8
MT-2	-	8 un >	23 un >	30 un >	8 un >	0,8
MT-3	130 un >	12 un >	28 un >	30 un >	8 un >	1
MT-4	140 un >	12 un >	35 un >	40 un >	10 un >	1
MT-5	145 un >	13 un >	40 un >	60 un >	10 un >	2
MT-6	150 un >	14 un >	40 un >	60 un >	10 un >	2
MT-7	160 un >	14 un >	45 un >	60 un >	10 un >	3
SMP-1	170 un >	16 un >	45 un >	90 un >	10 un >	3
SMP-2	180 un >	18 un >	50 un >	90 un >	10 un >	4
SMP-3	190 un >	20 un >	50 un >	90 un >	10 un >	4
ASM	190 un >	22 un >	55 un >	90 un >	10 un >	4

\*Audzēknim ir jāveic visu disciplīnu izpilde. \*\*Ir pieļaujams, ka vienā no disciplīnām audzēknis neizpilda noteikto rezultātu.

## REGBIJS

### SSG (7-9 gadi) zēni

Punkti	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Disciplīna</b>	<b>Fiziskā sagatavotība</b>									
30m	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3
1000m	Bez laika kontroles									
Tāllēkšana no vietas	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110
Pildbumbas mešana 1kg	8.00	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50	5.00	4.50	4.00	3.50
<b>Disciplīna</b>	<b>Tehniskā sagatavotība</b>									
Regbija iespēle uz precizitāti riņķī 10x	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Regbija iespēles tālmetiens m 3x	11.50	11.00	10.50	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00
Bumbas mešana un tveršana atspoles skrējienā 30sek	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Sitiens ar kāju tālumā m 3x	26.00	23.00	22.00	21.00	20.50	19.00	18.00	17.00	16.50	16.00

### SSG (7-9 gadi) meitenes

Punkti	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Disciplīna</b>	<b>Fiziskā sagatavotība</b>									
30m	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5
1000m	Bez laika kontroles									
Tāllēkšana no vietas	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100
Pildbumbas mešana 1kg	7.00	6.50	6.00	5.50	5.00	4.50	4.00	3.50	3.00	2.50
<b>Disciplīna</b>	<b>Tehniskā sagatavotība</b>									
Regbija iespēle uz precizitāti riņķī 10x	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Regbija iespēles tālmetiens m 3x	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50
Bumbas mešana un tveršana atspoles skrējienā 30sek	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Sitiens ar kāju tālumā m 3x	10.50	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00	6.50	6.00

## MT1 (8-11 gadi) zēni

### REGBIJS

Punkti	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Disciplīna</b>	<b>Fiziskā sagatavotība</b>									
30m	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1
1000m	Bez laika kontroles									
Tāllēkšana no vietas	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120
Pildbumbas mešana 1kg	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50	5.00	4.50
<b>Disciplīna</b>	<b>Tehniskā sagatavotība</b>									
Regbija piespēle uz precizitāti riņķī 10x	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Regbija piespēles tālmetiens m 3x	13.00	12.50	12.00	11.50	11.00	10.50	10.00	9.50	9.00	8.50
Bumbas mešana un tveršana atspoles skrējienā 30sek	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Sitiens ar kāju tūlumā m 3x	30.00	29.00	28.00	27.50	26.00	23.00	22.00	21.00	20.50	19.00

## MT1 (8-11 gadi) meitenes

Punkti	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Disciplīna</b>	<b>Fiziskā sagatavotība</b>									
30m	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4
1000m	Bez laika kontroles									
Tāllēkšana no vietas	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125
Pildbumbas mešana 1kg	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50	5.00	4.50	4.00	3.50	3.00
<b>Disciplīna</b>	<b>Tehniskā sagatavotība</b>									
Regbija piespēle uz precizitāti riņķī 10x	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Regbija piespēles tālmetiens m 3x	11.0	10.50	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00	6.50
Bumbas mešana un tveršana atspoles skrējienā 30sek	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Sitiens ar kāju tūlumā m 3x	11.0	10.50	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00	6.50

## MT2 (9-12 gadi) zēni

### REGBIJS

Punkti	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Disciplīna</b>	<b>Fiziskā sagatavotība</b>									
30m	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6
1000m	Bez laika kontroles									
Tāllēkšana no vietas	190	185	180	175	170	165	155	150	145	140
Pildbumbas mešana 1kg	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50
<b>Disciplīna</b>	<b>Tehniskā sagatavotība</b>									
Regbija piespēle uz precizitāti riņķī 10x	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Regbija piespēles tālmetiens m 3x	14.00	13.50	13.00	12.50	12.00	11.50	11.00	10.50	10.00	9.50
Bumbas mešana un tveršana atspoles skrējienā 30sek	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Sitiens ar kāju tūlumā m 3x	31.00	30.00	29.00	28.00	27.50	26.00	23.00	22.00	21.00	20.50

## MT2 (9-12 gadi) meitenes

Punkti	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Disciplīna</b>	<b>Fiziskā sagatavotība</b>									
30m	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8
1000m	Bez laika kontroles									
Tāllēkšana no vietas	185	180	175	170	165	155	150	145	140	135
Pildbumbas mešana 1kg	10.00	9.50	9.00	8.00	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50	5.00
<b>Disciplīna</b>	<b>Tehniskā sagatavotība</b>									
Regbija piespēle uz precizitāti riņķī 10x	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Regbija piespēles tālmetiens m 3x	12.00	11.50	11.00	10.50	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50
Bumbas mešana un tveršana atspoles skrējienā 30sek	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Sitiens ar kāju tūlumā m 3x	12.00	11.50	11.00	10.50	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50

### MT3 (10-13 gadi) zēni

Punkti	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Disciplīna</b>	<b>Fiziskā sagatavotība</b>									
30m	4,5	4,6	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5
1000m	4;40	4;45	4;50	4;55	5;15	5;25	5;35	5;55	6;20	6;30
Tāllēkšana no vietas	200	195	185	175	160	155	150	145	140	135
Pildbumbas mešana 2kg	12.0 0	11.5 0	11.0 0	10.5 0	10.0 0	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50
<b>Disciplīna</b>	<b>Tehniskā sagatavotība</b>									
Regbija piespēle uz precizitāti riņķī 10x	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Regbija piespēles tālmetiens m 3x	15.0 0	14.5 0	14.0 0	13.5 0	13.0 0	12.5 0	12.0 0	11.5 0	11.0 0	10.5 0
Bumbas mešana un tveršana atspoles skrējienā 30sek	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Sitiens ar kāju tālumā m 3x	31.5 0	31.0 0	30.0 0	29.0 0	28.0 0	27.5 0	26.0 0	23.0 0	22.0 0	21.0 0

### MT3 (10-13 gadi) meitenes

Punkti	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Disciplīna</b>	<b>Fiziskā sagatavotība</b>									
30m	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7
1000m	4;45	5;00	5;15	5;25	5;35	5;55	6;20	6;30	6;40	6;50
Tāllēkšana no vietas	190	185	180	175	170	165	155	150	145	140
Pildbumbas mešana 1kg	11.5 0	10.5 0	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00	6.50	6.00
<b>Disciplīna</b>	<b>Tehniskā sagatavotība</b>									
Regbija piespēle uz precizitāti riņķī 10x	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Regbija piespēles tālmetiens m 3x	13.0 0	12.5 0	12.0 0	11.5 0	11.0 0	10.5 0	10.0 0	9.50	9.00	8.50
Bumbas mešana un tveršana atspoles skrējienā 30sek	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Sitiens ar kāju tālumā m 3x	14.0 0	13.5 0	13.0 0	12.5 0	12.0 0	11.5 0	11.0 0	10.5 0	10.0 0	9.50

## MT4 (11-14 gadi) zēni

### REGBIJS

Punkti	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Disciplīna</b>	<b>Fiziskā sagatavotība</b>									
30m	4,4	4,5	4,6	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4
1000m	4;25	4;40	4;45	4;50	4;55	5;15	5;25	5;35	5;55	6;20
Tāllēkšana no vietas	205	200	195	185	175	160	155	150	145	140
Pildbumbas mešana 2kg	14.0 0	13.0 0	12.0 0	11.5 0	11.0 0	10.5 0	10.0 0	9.50	9.00	8.50
<b>Disciplīna</b>	<b>Tehniskā sagatavotība</b>									
Regbija piespēle uz precizitāti riņķī 10x	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Regbija piespēles tālmetiens m 3x	16.0 0	15.5 0	15.0 0	14.5 0	14.0 0	13.5 0	13.0 0	12.5 0	12.0 0	11.5 0
Bumbas mešana un tveršana atspoles skrējienā 30sek	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
Sitiens ar kāju tūlumā m 3x	32.0 0	31.5 0	31.0 0	30.0 0	29.0 0	28.0 0	27.5 0	26.0 0	23.0 0	22.0 0
Sitiens ar kāju vārtos (Dropsitiens) m 3x	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-

## MT4 (11-14 gadi) meitenes

Punkti	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Disciplīna</b>	<b>Fiziskā sagatavotība</b>									
30m	4,6	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6
1000m	4;40	4;5	5;00	5;15	5;25	5;35	5;55	6;20	6;30	6;40
Tāllēkšana no vietas	200	195	185	180	175	170	160	155	150	145
Pildbumbas mešana 1kg	12.5 0	12.0 0	11.5 0	10.5 0	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00
<b>Disciplīna</b>	<b>Tehniskā sagatavotība</b>									
Regbija piespēle uz precizitāti riņķī 10x	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Regbija piespēles tālmetiens m 3x	14.0 0	13.5 0	13.0 0	12.5 0	12.0 0	11.5 0	11.0 0	10.5 0	10.0 0	9.50
Bumbas mešana un tveršana atspoles skrējienā 30sek	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
Sitiens ar kāju tūlumā m 3x	16.0 0	15.5 0	15.0 0	14.5 0	14.0 0	13.5 0	13.0 0	12.5 0	12.0 0	11.5 0
Sitiens ar kāju vārtos (Dropsitiens) m 3x	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-



# REGBIJS

## MT5 (12-15 gadi) zēni

Punkti	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Disciplīna</b>	<b>Fiziskā sagatavotība</b>									
30m	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3
1000m	4;10	4;25	4;40	4;45	4;50	4;55	5;15	5;25	5;35	5;55
Tāllēkšana no vietas	210	205	200	195	185	175	160	155	150	145
Pildbumbas mešana 3kg	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50	5.00
<b>Disciplīna</b>	<b>Tehniskā sagatavotība</b>									
Regbija piespēle uz precizitāti riņķī 10x	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Regbija piespēles tālmetiens m 3x	17.00	16.50	16.00	15.50	15.00	14.50	14.00	13.50	13.00	12.50
Bumbas mešana un tveršana atspoles skrējienā 30sek	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
Sitiens ar kāju tūlumā m 3x	33.00	32.00	31.50	31.00	30.00	29.00	28.00	27.50	26.00	23.00
Sitiens ar kāju vārtos (Dropsitiens) m 3x	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-

# Regbijs

## MT5 (12-15 gadi) meitenes

Punkti	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Disciplīna</b>	<b>Fiziskā sagatavotība</b>									
30m	4,4	4,5	4,6	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4
1000m	4;20	4;40	4;45	5;00	5;15	5;25	5;35	5;55	6;20	6;30
Tāllēkšana no vietas	205	200	195	185	180	175	165	160	155	150
Pildbumbas mešana 2kg	8.50	8.00	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50	5.00	4.50	4.00
<b>Disciplīna</b>	<b>Tehniskā sagatavotība</b>									
Regbija piespēle uz precizitāti riņķī 10x	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Regbija piespēles tālmetiens m 3x	15.00	14.50	14.00	13.50	13.00	12.50	12.00	11.50	11.00	10.50
Bumbas mešana un tveršana atspoles skrējienā 30sek	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
Sitiens ar kāju tūlumā m 3x	19.00	18.50	18.00	17.50	17.00	16.50	16.00	15.50	15.00	14.00
Sitiens ar kāju vārtos (Dropsitiens) m 3x	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-

## REGBIJS

### MT6 (13-16 gadi) zēni

Punkti	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Disciplīna</b>	<b>Fiziskā sagatavotība</b>									
30m	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2
1000m	3;40	4;05	4;15	4;25	4;40	4;45	4;50	4;55	5;15	5;25
Tāllēkšana no vietas	215	210	205	200	195	185	175	160	155	150
Pildbumbas mešana 3kg	12.00	11.50	11.00	10.50	10.00	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00
<b>Disciplīna</b>	<b>Tehniskā sagatavotība</b>									
Regbija piespēle uz precizitāti riņķī 10x	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Regbija piespēles tālmetiens m 3x	18.00	17.50	17.00	16.50	16.00	15.50	15.00	14.50	14.00	13.50
Bumbas mešana un tveršana atspoles skrējienā 30sek	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
Sitiens ar kāju tūlumā m 3x	34.00	33.00	32.00	31.50	31.00	30.00	29.00	28.00	27.50	26.00
Sitiens ar kāju vārtos (Dropsitiens) m 3x	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-

### MT6 (13-16 gadi) meitenes

Punkti	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Disciplīna</b>	<b>Fiziskā sagatavotība</b>									
30m	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3
1000m	4;00	4;10	4;20	4;40	4;45	5;00	5;15	5;25	5;35	5;55
Tāllēkšana no vietas	210	205	200	195	185	180	170	165	160	155
Pildbumbas mešana 2kg	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50	5.00	4.50
<b>Disciplīna</b>	<b>Tehniskā sagatavotība</b>									
Regbija piespēle uz precizitāti riņķī 10x	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Regbija piespēles tālmetiens m 3x	16.00	15.50	15.00	14.50	14.00	13.50	13.00	12.50	12.00	11.50
Bumbas mešana un tveršana atspoles skrējienā 30sek	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
Sitiens ar kāju tūlumā m 3x	21.00	20.50	20.00	19.50	19.00	18.50	18.00	17.50	17.00	16.50
Sitiens ar kāju vārtos (Dropsitiens) m 3x	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-

## REGBIJS

### MT7 (14-17 gadi) jaunieši

Punkti	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Disciplīna</b>	<b>Fiziskā sagatavotība</b>									
30m	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	4,9	5,0	5,1
1000m	3;15	3;40	4;05	4;15	4;25	4;40	4;45	4;50	4;55	5;15
Tāllēkšana no vietas	225	220	215	210	205	200	195	185	175	160
Pildbumbas mešana 3kg	13.00	12.50	12.00	11.50	11.00	10.50	10.00	9.00	8.50	8.00
<b>Disciplīna</b>	<b>Tehniskā sagatavotība</b>									
Regbija piespēle uz precizitāti riņķī 10x	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Regbija piespēles tālmētiens m 3x	19.00	18.50	18.00	17.50	17.00	16.50	16.00	15.50	15.00	14.50
Bumbas mešana un tveršana atspoles skrējienā 30sek	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
Sitiens ar kāju tūlumā m 3x	39.00	34.00	33.00	32.00	31.50	31.00	30.00	29.00	28.00	27.50
Sitiens ar kāju vārtos (Dropsitiens) m 3x	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-

### MT7 (14-17 gadi) jaunietes

Punkti	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Disciplīna</b>	<b>Fiziskā sagatavotība</b>									
30m	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2
1000m	3;40	4;05	4;15	4;25	4;40	4;45	4;50	4;55	5;15	5;25
Tāllēkšana no vietas	215	210	205	200	195	185	175	170	165	160
Pildbumbas mešana 2kg	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50	5.00
<b>Disciplīna</b>	<b>Tehniskā sagatavotība</b>									
Regbija piespēle uz precizitāti riņķī 10x	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Regbija piespēles tālmētiens m 3x	17.00	16.50	16.00	15.50	15.00	14.50	14.00	13.50	13.00	12.50
Bumbas mešana un tveršana atspoles skrējienā 30sek	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
Sitiens ar kāju tūlumā m 3x	24.00	23.50	23.00	22.50	22.00	21.50	21.00	20.50	20.00	19.00
Sitiens ar kāju vārtos (Dropsitiens) m 3x	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-

## REGBIJS

### SMP1 (15-18 gadi) jaunieši

Punkti	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Disciplīna</b>	<b>Fiziskā sagatavotība</b>									
30m	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	4,9	5,0
1000m	3:00	3:10	3:20	3:40	4:05	4:15	4:25	4:40	4:45	4:50
Tāllēkšana no vietas	240	230	220	210	195	190	185	180	170	165
Pildbumbas mešana 4kg	10.00	9.50	9.20	9.00	8.50	8.00	7.00	6.50	6.00	5.50
<b>Disciplīna</b>	<b>Tehniskā sagatavotība</b>									
Regbija piespēle uz precizitāti riņķī 10x	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Regbija piespēles tālmetiens m 3x	20.00	19.50	19.00	18.50	18.00	17.50	17.00	16.50	16.00	15.50
Bumbas mešana un tveršana atspoles skrējienā 30sek	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Sitiens ar kāju tūlumā m 3x	44.00	39.00	34.00	33.00	32.00	31.50	31.00	30.00	29.00	28.00
Sitiens ar kāju vārtos (Dropsitiens) m 3x	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-

### SMP1 (15-18 gadi) jaunietes

Punkti	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Disciplīna</b>	<b>Fiziskā sagatavotība</b>									
30m	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	4,9	5,0	5,1
1000m	3:20	3:40	4:05	4:15	4:25	4:40	4:45	4:50	4:55	5:15
Tāllēkšana no vietas	225	220	215	210	205	200	195	185	175	165
Pildbumbas mešana 2kg	11.00	10.50	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00	6.50
<b>Disciplīna</b>	<b>Tehniskā sagatavotība</b>									
Regbija piespēle uz precizitāti riņķī 10x	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Regbija piespēles tālmetiens m 3x	18.00	17.50	17.00	16.50	16.00	15.50	15.00	14.50	14.00	14.50
Bumbas mešana un tveršana atspoles skrējienā 30sek	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Sitiens ar kāju tūlumā m 3x	26.00	25.50	25.00	24.50	24.00	23.50	23.00	22.50	22.00	21.00
Sitiens ar kāju vārtos (Dropsitiens) m 3x	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-

# Regbijs

## SMP2 (16-19 gadi) jaunieši

### REGBIJS

Punkti	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Disciplīna</b>	<b>Fiziskā sagatavotība</b>									
30m	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	4,9
1000m	2;50	3;00	3;10	3;20	3;40	4;05	4;15	4;25	4;40	4;45
Tāllēkšana no vietas	250	240	230	220	210	195	190	185	180	170
Pildbumbas mešana 4kg	11.00	10.50	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.00	6.50	6.00
<b>Disciplīna</b>	<b>Tehniskā sagatavotība</b>									
Regbija iespēja uz precizitāti riņķī 10x	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Regbija iespēles tālmetiens m 3x	21.00	20.00	19.50	19.00	18.50	18.00	17.50	17.00	16.50	16.00
Bumbas mešana un tveršana atspoles skrējienā 30sek	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Sitiens ar kāju tūlumā m 3x	46.00	41.00	36.00	35.00	34.50	33.00	32.50	32.00	31.00	30.00
Sitiens ar kāju vārtos (Dropsitiens) m 3x	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-

## SMP2 (16-19 gadi) jaunietes

Punkti	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Disciplīna</b>	<b>Fiziskā sagatavotība</b>									
30m	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	4,9	5,0
1000m	3;10	3;20	3;40	4;05	4;15	4;25	4;40	4;45	4;50	4;55
Tāllēkšana no vietas	235	230	225	220	215	210	205	195	190	180
Pildbumbas mešana 2kg	12.00	11.00	10.50	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00
<b>Disciplīna</b>	<b>Tehniskā sagatavotība</b>									
Regbija iespēja uz precizitāti riņķī 10x	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Regbija iespēles tālmetiens m 3x	19.00	18.50	18.00	17.50	17.00	16.50	16.00	15.50	15.00	14.50
Bumbas mešana un tveršana atspoles skrējienā 30sek	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Sitiens ar kāju tūlumā m 3x	27.00	26.50	26.00	25.00	24.50	24.00	23.50	23.00	22.50	22.00
Sitiens ar kāju vārtos (Dropsitiens) m 3x	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-

## SMP3 (17-20 gadi) jaunieši

### REGBIJS

Punkti	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Disciplīna</b>	<b>Fiziskā sagatavotība</b>									
30m	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8
1000m	2;50	3;00	3;10	3;20	3;40	4;05	4;15	4;25	4;40	4;45
Tāllēkšana no vietas	270	260	250	240	230	220	210	195	190	185
Pildbumbas mešana 5kg	13.50	13.00	12.50	12.00	11.50	11.00	10.50	10.00	9.50	9.00
<b>Disciplīna</b>	<b>Tehniskā sagatavotība</b>									
Regbija iespēle uz precizitāti riņķī 10x	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Regbija iespēles tālmetiens m 3x	22.00	21.00	20.00	19.50	19.00	18.50	18.00	17.50	17.00	16.50
Bumbas mešana un tveršana atspoles skrējienā 30sek	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Sitiens ar kāju tūlumā m 3x	48.00	43.00	38.00	36.00	35.00	34.50	33.00	32.50	32.00	31.00
Sitiens ar kāju vārtos (Dropsitiens) m 3x	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-

## SMP3 (17-20 gadi) jaunietes

Punkti	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Disciplīna</b>	<b>Fiziskā sagatavotība</b>									
30m	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	4,9
1000m	3;10	3;20	3;40	4;05	4;15	4;25	4;40	4;45	4;50	4;55
Tāllēkšana no vietas	240	235	230	225	220	215	210	205	200	190
Pildbumbas mešana 2kg	12.50	12.00	11.00	10.50	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50
<b>Disciplīna</b>	<b>Tehniskā sagatavotība</b>									
Regbija iespēle uz precizitāti riņķī 10x	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Regbija iespēles tālmetiens m 3x	20.00	19.00	18.50	18.00	17.50	17.00	16.50	16.00	15.50	15.00
Bumbas mešana un tveršana atspoles skrējienā 30sek	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Sitiens ar kāju tūlumā m 3x	30.00	29.00	28.00	27.00	26.50	26.00	25.00	24.00	23.50	23.00
Sitiens ar kāju vārtos (Dropsitiens) m 3x	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-

# Regbijs

## REGBIJS

### ASM (18-25 gadi) vīrieši

Punkti	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Disciplīna</b>	<b>Fiziskā sagatavotība</b>									
30m	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8
1000m	2;50	3;00	3;10	3;20	3;40	4;05	4;15	4;25	4;40	4;45
Tāllēkšana no vietas	290	280	270	260	250	240	230	220	210	195
Pildbumbas mešana 5kg	14.00	13.50	13.00	12.50	12.00	11.50	11.00	10.50	10.00	9.50
<b>Disciplīna</b>	<b>Tehniskā sagatavotība</b>									
Regbija iespēle uz precizitāti riņķī 10x	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Regbija iespēles tālmetiens m 3x	23.00	22.00	21.00	20.00	19.50	19.00	18.50	18.00	17.50	17.00
Bumbas mešana un tveršana atspoles skrējienā 30sek	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Sitiens ar kāju tūlumā m 3x	50.00	45.00	40.00	37.00	36.00	35.00	34.50	33.00	32.50	32.00
Sitiens ar kāju vārtos (Dropsitiens) m 3x	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-

### ASM (18-25 gadi) sievietes

Punkti	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Disciplīna</b>	<b>Fiziskā sagatavotība</b>									
30m	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	4,9
1000m	3;10	3;20	3;40	4;05	4;15	4;25	4;40	4;45	4;50	4;55
Tāllēkšana no vietas	250	240	235	230	225	220	215	210	205	200
Pildbumbas mešana 2kg	13.50	13.00	12.50	12.00	11.00	10.50	9.50	9.00	8.50	8.00
<b>Disciplīna</b>	<b>Tehniskā sagatavotība</b>									
Regbija iespēle uz precizitāti riņķī 10x	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Regbija iespēles tālmetiens m 3x	21.00	20.00	19.00	18.50	18.00	17.50	17.00	16.50	16.00	15.50
Bumbas mešana un tveršana atspoles skrējienā 30sek	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Sitiens ar kāju tūlumā m 3x	32.00	31.00	30.00	29.00	28.50	28.00	27.50	27.00	26.50	26.00
Sitiens ar kāju vārtos (Dropsitiens) m 3x	3	2	1	-	-	-	-	-	-	-

# Riteņbraukšana

## RITENBRAUKŠANA

Grupa	Audzēkņu vecums	20 m skrējieni (sekundē)	Tāllēkšana no vietas	20 m 5 pildbumbu pārvešana	lēkšana pār solu 50" sek. *30 reizes **50 reizes ***100 reizes	Pievilkšanās pie stieņa	Vēdera prese 1 min.	2 km kross	3 km kross	5 km individuālais brauciens (apvidū)	5 km individuālais brauciens (šosejā)	10 km individuālais brauciens (šosejā)	15 km individuālais brauciens (šosejā)	20 km individuālais brauciens (šosejā)	200 m gaitā sekundēs (atļasei trekā)
		vīr./siev.	vīr./siev.	vīr./siev.	vīr./siev.	vīr./siev.	vīr./siev.	vīr./siev.	vīr./siev.	vīr./siev.	vīr./siev.	vīr./siev.	vīr./siev.	vīr./siev.	vīr./siev.
SSG	7 - 8	5.20/5.40	1.40/1.25	0.55/1.00	-	1/1	10/8	11.00/11.30	-	20.00/25.00	13.00/14.00	-	-	-	-
MT-1	8 - 10	5.20/5.40	1.40/1.25	0.55/1.00	-	1/1	10/8	11.00/11.30	-	20.00/25.00	13.00/14.00	-	-	-	-
MT-2	9 - 11	5.00/5.20	1.55/1.35	0.52/0.57	-	2/2	15/12	10.00/10.30	-	18.00/23.00	12.30/13.30	-	-	-	18.00/18.10
MT-3	10 - 12	4.80/4.90	1.65/1.45	0.50/0.59	-	3/3	20/15	-	15.30/15.30	17.00/21.00	12.00/13.00	19.30/20.30	-	-	17.30/17.40
MT-4	11 - 14	4.60/4.70	1.80/1.50	0.48/0.58	32.00/37.00	4/3	25/20	-	14.30/15.00	-	-	18.30/19.30	-	--	17.00/17.10
MT-5	12 - 15	4.50/4.60	2.00/1.55	0.47/0.55	30.00/35.00	5/4	30/25	-	13.30/14.30	-	-	17.30/18.30	-	-	16.00/16.10
MT-6	13 - 16	4.20/4.30	2.20/1.65	0.46/0.53	28.00/33.00	6/5	35/30	-	13.15/14.15	-	-	16.30/17.30	25.00/27.00	-	16.00/16.10
MT-7	14 - 17	4.05/4.15	2.35/1.70	0.45/0.52	26.00/31.00	7/6	40/35	-	13.30/14.00	-	-	15.45/17.00	24.00/25.30	-	15.30/15.40
SMP-1	15 - 18	3.55/3.65	2.50/1.80	0.44/0.51	25.00/30.00	8/7	45/40	-	12.30/13.30	-	-	-	23.30/24.30	31.30/34.30	-
SMP-2	16 - 19	3.50/3.60	2.65/1.85	-	23.50/28.50	9/8	50/45	-	12.00/13.00	Nac. izl. dalībņ./kand.			23.00/24.00	30.30/33.30	-
SMP-3	17 - 20	3.40/3.50	2.80/1.90	-	23.00/23.50	10/8	55/50	-	11.30/12.30	Nac. izl. dalībņ.			-	30.00/33.00	-
ASM	18 - 25	3.40/3.50	3.00/1.90	-	23.00/23.50	10/8	55/50	-	11.30/12.30	Nac. izl. dalībņ.			-	30.00/33.00	-

Kontrolnormatīvi tiek uzskatīti par izpildītiem, ja izpildīti:

50% MT-1, MT-2, MT3

60% MT-3, MT-4  
MT-5, MT-

70% 6

80% MT-7, SMP1, SMP-2, SMP-3



# Smaiļošana un kanoē airēšana

## SMAIĻŠANA

Kontrolnormatīvi	MT4		MT5		MT6		MT7	
	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes
Kross 800 m	03:30	04:00	03:20	03:50	03:15	03:40	03:05	03:30
Peldēšana * bez laika kontroles	50metri	50 metri	100 metri	50 metri	100 metri	100 metri	100 metri	100 metri
Pagriezieni 1min. ar 5kg. pildbumbu/ripu	20 x	10 x	30 x	15 x	35 x	20 x	40x	25x
Roku saliekšana un izstaisnošana balstā guļus	15 x	8 x	20x	10x	25 x	12 x	30 x	15x
Pievilkšanās kārienā	3 x		5 x		7 x		9x	
(Pievilkšanās kārienā ar albalstu -meitenēm)		8 x		10 x		15 x		12x
Kontrolnormatīvi	SPM-1		SMP-2		SMP-3		ASM	
	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes
Kross 1500 m zēniem	05:40		05:35		05:32		05:32	
Kross 800 m meitenēm		03:20		03:15		03:12		03:12
Peldēšana * bez laika kontroles	100 metri	100 metri	100 metri	100 metri	100 metri	100 metri	100 metri	100 metri
Pagriezieni 1min. ar 10kg. pildbumbu/ripu	45 X	30X	50 X	35 X	55 X	40 X	60 x	45 X
Roku saliekšana un izstaisnošana balstā guļus	35 X	20 X	40 X	25 X	42 X	27 X	42 x	27 x
Pievilkšanās kārienā	11 X	2 X	15 X	5 X	15 X	5 x	15 x	5 x

\* SSG- MT3 grupu pārceļšanas kontrolnormatīvus izstrādā izglītības iestāde

Ja nav iespējas izpildīt peldēšanas normatīvu saistība ar COVID-19 ierobežojumiem, tad to var aizstāt ar pagriezieniem.

## MT-1 grupā: kontrolnormatīvi

### 1. līmenis iesācēji, divas dejas, izpildīt visus lēnā valša un ča,ča,ča elementus 9.4

#### Waltz

##### Iesācēji I

1. RF Closed Change
2. LF Closed Change

#### 9.9. Cha-Cha-Cha

##### Iesācēji I

1. Basic Movement In Place ( Compact Chasse)
2. Side Basic Movement (Side Chasse) or Time Steps (bez Latin Cross)
3. Close or Closed Basic Movement (arī ar Compact Chasse)

## MT-2 grupā : kontrolnormatīvi

### 1. līmenis iesācēji, četras dejas , izpildīt visus lēnā valša, kvikstepa, ča,ča,ča un džaiiva elementus

#### Iesācēji I

#### 9.4 Waltz

3. RF Closed Change
4. LF Closed Change

#### 9.5. Quickstep

##### Iesācēji I

1. Quarter Turn to R
2. Progressive Chasse
3. Quarter Turn to L

#### 9.9. Cha-Cha-Cha

##### Iesācēji I

4. Basic Movement In Place ( Compact Chasse)
5. Side Basic Movement (Side Chasse) or Time Steps (bez Latin Cross)
6. Close or Closed Basic Movement (arī ar Compact Chasse)

#### 9.13. Jive

##### Iesācēji I

1. Basic in Place
2. Basic in Fallaway (Fallaway Rock)

### MT-3 grupā: kontrolnormatīvi

2.līmenis iesācēji, četras dejas , izpildīt visus lēnā valša, kvikstepa, ča,ča,ča un džaiwa elementus

#### 9.4 Waltz

##### Iesācēji II

1. Natural Turn (arī ar samazinātu grieziena apjomu –  $\frac{1}{4}$  grieziena pa labi takts laikā)
2. Reverse Turn (arī ar samazinātu grieziena apjomu –  $\frac{1}{4}$  grieziena pa kreisi takts laikā)

#### 9.5. Quickstep

##### Iesācēji II

1. Forward Lock Step
2. Natural Pivot Turn (arī ar samazinātu grieziena apjomu)

#### 9.9. Cha-Cha-Cha

##### Iesācēji II

1. New York to Left Side Position(Check from Open PP)\*#
2. New York to Right Side Position(Check from Open CPP)\*#
3. Spot (and Switch) Turns To Left\*
4. Spot (and Switch) Turns To Right\*
5. Underarm Turns to Right
6. Underarm Turns to Left
7. Hand to Hand (to Right Side Position)\*
8. Hand to Hand (to Left Side Position)\*

#### 9.13. Jive

##### Iesācēji II

1. Link Rock : (1 Chasse or 2 Chasses: 1-2 soli nav atļauts atkārtot)
2. Change Of Place R to L **nobeidzot vaļējā pozīcijā**
3. Change of Place L to R **bez Double Spin vai Spin Ending**
4. American Spin – zēns vada meiteni ar kreiso vai labo roku, atlaižot satvērienu
5. Left Shoulder Shove [Hip Bump]

## MT-4 grupā: kontrolnormatīvi

3.līmenis iesācēji, izpildīt visus lēnā valša, kvikstepa, ča,ča,ča un džaiwa elementus

### 9.4 Waltz

#### Iesācēji III

1. LF Backward Passing Change
2. RF Backward Passing Change
3. Natural Spin Turn
4. Hesitation Change
5. Outside Change

### 9.5. Quickstep

#### Iesācēji III

1. 1-3 of Natural Turn
2. Backward Lock Step
3. Tipple Chasse to R
4. Tipple Chasse to L
5. Natural Spin Turn

### 9.9. Cha-Cha-Cha

#### Iesācēji III

1. (Left side) Shoulder to Shoulder\*
2. (Right side) Shoulder to Shoulder\*
3. Time Steps (with Latin Cross) \*#
4. Open Basic Movement \*
5. Three Cha Cha Chas Fwd, in Open Position \*
6. Three Cha Cha Chas Bwd, in Open Position \*
7. Three Cha Cha Chas Fwd in CPP (or L side Position) \*
8. Three Cha Cha Chas Fwd in PP (or R side Position) \*
9. \*Cross Basic # bez Spirāles vai Alemanas tipa griezieniem

### 9.13. Jive

#### Iesācēji III

1. Fallaway Throwaway – **varianti ar šasē vai loksoli**
2. Stop and Go – **neatlaižot satvērienu**
3. Change of Hands Behind Back (**arī ar alternatīvo satvērienu**)

## 9.4 Waltz

1. Whisk
2. Chasse from PP
3. Weave in Waltz Time
4. Progressive Chasse to Right

## 9.5. Quickstep

1. Natural Turn at a Corner
2. Natural Turn with Hesitation
3. Chasse Reverse Turn
4. Progressive Chasse to the Right
5. Cross Chasse

## 9.9. Cha-Cha-Ch

dejo tikai norādīto figūru pamata variantus bez spirāles tipa griezieniem,

1. Natural Top
2. Natural Opening Out Movement (to Right)
3. \*Fan – nav atļauts nobeigt ar Runaway Chasse
4. \*Fan Development– nav atļauts nobeigt ar Runaway Chasse
5. \*Hockey Stick# - nav atļauts nobegt ar skrējiena soļiem
6. \*Alemana From Fan Pos #
7. \*Alemana From Open (Facing) Pos #

Līdz E – 6 klasei atļauts ISTD un IDTA grāmatās norādītajos variantos figūru laikā mainīt roku satvērienu, ja maiņa notiek viena taktssitiena laikā. Tos variantus, kur satvēriens tiek atlaists ilgāk, atļauts izpildīt, tikai sākot ar E – 6 klasi

## 9.13. Jive

1. Throwaway Whip [Whip Throwaway]
2. Throwaway Whip] Steps 1-2 repeated Twice( [Double Whip Throwaway) 3. Promenade Walks [Walks](slow) 4. Promenade Walks [Walks] (quick)
5. Whip.
6. Double Cross Whip {Double Whip]

Līdz E – 6 klasei atļauts grāmatās norādītajos variantos figūru laikā mainīt roku satvērienu, ja maiņa notiek viena taktssitiena laikā. Tos variantus, kur satvēriens tiek atlaists ilgāk, atļauts izpildīt, tikai sākot ar E – 6 klasi

## 9.4 Waltz

1. Reverse Corte
2. Hover Corte
3. Back Whisk
4. Weave from PP
5. Back Lock
6. Cross Hesitation
7. Drag Hesitation

## 9.5. Quickstep

1. Running Finish
2. Zig Zag, Back Lock and Running Finish
3. Natural Turn, Back Lock and Running Finish
4. V-6
5. Outside Change

## 9.6. Viennese Waltz

1. Natural Turn
2. Reverse Turn
3. Change from Natural Turn to Reverse Turn
4. Change from Reverse Turn to Natural Turn
5. Backward Change from Natural Turn to Reverse Turn
6. Backward Change from Reverse Turn to Natural Turn

## 9.9. Cha-Cha-Cha

Dejo tikai norādīto figūru variantus bez spirāles tipa griezieniem, nav atļauts iesākt figūras no Dāmas Spiral Cross pozīcijas

1. Side Steps to R
2. Side Steps to L
3. Closed Hip Twist # – nav atļauts nobeigt ar Runaway Chasse
4. Open Hip Twist #

Advanced Hip Twist– Dāmai nav atļauts nobeigt ar Runaway Chasse, kungam nav atļauts izpildīt

“Press Line”

5. Aida (Fallaway) With Endings 1 and 2
6. Alemana From Open (Facing) Pos in R to R hand Hold #

Advanced Hip Twist Development (with R to R hand Hold) – Dāmai nav atļauts nobeigt ar Runaway Chasse, kungam nav atļauts izpildīt “Press Line”

## 9.10. Rumba (kontrolnormatīvos izpildīt 10 elementus pēc izvēles, izveidojot kompozīciju)

1. Basic Movement In Place
2. Alternative Basic Movement
3. Closed Basic Movement
4. Open Basic Movement
5. Progressive Walks Fwd in Open Position
6. Progressive Walks Backward in Open Position **nav atļauts nobeigt ar Spirāles tipa griezienu**
7. Progressive Walks Fwd in Shadow Position **nav atļauts nobeigt ar Spirāles tipa griezienu**
8. Progressive Walks Fwd in R Side Position **nav atļauts nobeigt ar Spirāles tipa griezienu**
9. Progressive Walks Fwd in L. Side Position **nav atļauts nobeigt ar Spirāles tipa griezienu**
10. Spot (and Switch) Turns to L
11. Spot (and Switch) Turns to R
12. Underarm Turns to L
13. Underarm Turns to R
14. New York to R Side Position [Check from Open PP]
15. New York to L Side Position [Check from Open CPP]
16. Hand to Hand [To R Side Position] **nav atļauts nobeigt ar Spirāles griezienu**
17. Hand to Hand [To L Side Position] **nav atļauts nobeigt ar Rope Spinning Spiral griezienu**
18. Left Side Shoulder to Shoulder
19. Right Side Shoulder to Shoulder
20. Side Steps to L
21. Side Steps to R
22. Side Step and Cucarachas
23. Cuban Rock, **nav atļauts dejot** Syncopated Cuban Rock
24. Cucarachas
25. Fan
26. Hockey Stick
27. Alemana
28. Runaway Alemana #
29. Natural Top **nav atļauts nobeigt ar Rope Spinning Spiral griezienu, nav atļauts 4-5 soli dāmai izpildīt zemrokas griezienu pa kreisi.**
30. Natural Opening Out Movement
31. Closed Hip Twist #
32. Open Hip Twist #, **nav atļauts sinkopētais variants, jo nedrīkst izpildīt soļus ar saliektu celi**
33. Aida (Fallaway) with Cuban Rock and Spot Turn or Progressive Walks Ending **nedrīkst uzsākt no Spiral Cross pozīcijas**
34. Aida (Fallaway) with Side Cucaracha Ending **nedrīkst uzsākt no Spiral Cross pozīcijas**
35. Advanced Opening Out Movement
36. Advanced Hip Twist #, **kungs nedrīkst lietot "Press Line"**
37. Advanced Hip Twist with R to R Hand Hold # **kungs nedrīkst lietot "Press Line"**
38. Alemana with R to R Hand Hold

E -6 klasei **nav atļauts nobeigt figūras ar Spirāles vai Rope Spining kustībām, kā arī iesākt**

### 9.13. Jive

Link, Link Rock 1-2 **solī atļauts atkārtot**)

Alternative Method of Dancing the Walks (ar **Merengue tipa kustību**)

American Spin – **zēnam atļauts izgriezt meiteni zem sadotās kreisās rokas**

Simple Spin no Open Position

Change of Place Left to R **Nobeidzot** VCPP

Stop and Go – **ar satvēriena maiņu**

Mooch

E – 6 **klasei un augstāk** Link 1-2 soli **atļauts aizvietot ar:** a) Flick (Kick) Ball Change b) Point, Ball Change c) Hesitation, Ball Change d) Hesitation, Close, Forward e) Hesitation, Half Close, Forward tikai

tādā veidā, kā aprakstīts ISTD un IDTA tehnikas grāmatās (nav atļauts izspēriens atpakaļ)

**MT-7grupā: kontrolnormatīvi**

**E6-D, kvalifikācijas klase, izpildīt lēnā valša, kvikstepa, vīnes valša ,tango, 0ča,ča,ča, džaiwa, rumbas un sambas elementus pēc izvēles**

***SMP-1 grupā: kontrolnormatīvi***

***D-C kvalifikācijas klase, izpildīt lēnā valša, kvikstepa, vīnes valša ,tango, fokstrota, elementus pēc izvēles vai ča,ča,ča, džaiwa, rumbas un pasodobles elementus pēc izvēles***

***SMP-2 grupā: kontrolnormatīvi***

***D-C kvalifikācijas klase, izpildīt lēnā valša, kvikstepa, vīnes valša ,tango, fokstrota, elementus pēc izvēles vai ča,ča,ča, džaiwa, rumbas un pasodobles elementus pēc izvēles***

***SMP-2 grupā: kontrolnormatīvi***

***C-B kvalifikācijas klase, izpildīt lēnā valša, kvikstepa, vīnes valša ,tango, fokstrota, elementus pēc izvēles vai ča,ča,ča, džaiwa, rumbas un pasodobles elementus pēc izvēles***



### 9.4 Waltz (kontrolnormatīvos izpildīt 20 elementus pēc izvēles, izveidojot kompozīciju)

1. Telemark
2. Open Telemark
3. Impetus Turn
4. Open Impetus Turn
5. Double Reverse Spin
6. Turning Lock to Left
7. Wing
8. Outside Spin
9. Underturned Outside Spin
10. Turning Lock to Right
11. Closed Wing
12. Fallaway Reverse and Slip Pivot
13. The Double Natural
14. Passing Natural Turn from PP (Open Natural Turn), var sākt ārsāniski vai no PP
15. Fallaway Whisk
16. Fallaway Natural Turn
17. Quick Natural Spin Turn (Overturned Running Spin Turn), Quick Wing nobeiguma vietā var dejot 2 soļus uz priekšu PP
18. Running Spin Turn
19. Reverse Pivot
20. Quick Wing <https://youtu.be/zrAMWzw1fU8>
41. Running Cross Chasse
21. Running Weave from PP <https://youtu.be/9etCAgze6CQ>
22. Curved Feather
23. Running Finish
24. Outside Swivel
25. Progressive Chasse
47. Bounce Fallaway Weave ending
26. Quick Open Reverse

## 9.5. Quickstep (kontrolnormatīvos izpildīt 20 elementus pēc izvēles, izveidojot kompozīciju)

1. Reverse Pivot
2. Quick Open Reverse
3. Change of Direction
4. Telemark
5. Impetus Turn
6. Hover Corte
7. Double Reverse Spin
8. Four Quick Run
9. Running Right
10. Cross Swivel
11. Fish Tail
12. Outside Spin
13. 6 Quick Run
14. Topsy to R
15. Topsy to L
16. Rumba Cross
17. Passing Natural Turn From PP
18. Running Finish to PP
19. Zig Zag (turning to left) var izmantot soļus 1-2, vai 1-6
20. Running Zig Zag
21. Open Telemark
22. Running Cross Chasse
23. Fallaway Reverse and Slip Pivot
24. Back Whisk
25. Whisk
26. Turning Lock to R (Natural Turning Lock)
27. Weave from PP
28. Natural Fallaway Turn
29. Wing
30. Wing from PP
31. Open Impetus (Impetus to PP) 52. Drag Hesitation (SSS) 53. Curved Feather (SQQ), var sākt ārsāniski vai no PP 54. Running Spin Turn (SQQ SQQS)

## 9.7. Tango (kontrolnormatīvos izpildīt 20 elementus pēc izvēles, izveidojot kompozīciju)

1. Progressive Side Step
2. Basic Reverse Turn
3. Open Reverse Turn Lady in Line
4. Open Reverse Turn Lady Outside
5. Progressive Side Step Reverse Turn
6. Closed Promenade
7. Open Promenade
8. Back Corte on RF Rock on LF
9. Natural Twist Turn
10. Progressive Link
11. Promenade Link
12. Four Step
13. Fallaway Promenade
14. Outside Swivel
15. BrushTap
16. Fallaway Four Step
17. Four step Change
18. Natural Promenade Turn 19. Back Open Promenade 20. Chase 23.
21. Chase, Chasse to R, Step 3 of Whisk, 2-3 of Promenade Link
22. Chase, Chasse to R, Step 3 of Whisk, Close, Tap
23. Chase, Chasse to R, Step 3 of Whisk, Step Fwd, Tap
24. Chase, Chasse to R, Progressive Link
25. Fallaway Reverse and Slip Pivot
26. Five Step
27. Mini Five Step
28. Whisk
29. Back Whisk
30. Tap - Alternative Entries to PP
31. Telemark to PP
32. Outside Spin
33. Open Natural Turn

9.8. Foxtrot (kontrolnormatīvos izpildīt 20 elementus pēc izvēles, izveidojot kompozīciju)

# Sporta dejas

## SPORTA DEJAS

1. Feather Step
2. Three Step
3. Natural Turn
4. Reverse Turn
5. Reverse Wave
6. Change of Direction
7. Impetus Turn
8. Telemark
9. Open Telemark, Feather Ending
10. Open Telemark, Natural Turn, Outside Swivel, Feather Ending
11. Open Telemark. Natural Turn, Open Impetus
12. Weave
13. Weave from PP
14. Top Spin
15. Hover Feather
16. Hover Telemark
17. Natural Telemark
18. Natural Twist Turn
19. Outside Swivel
20. Whisk
21. Open Impetus Turn
22. Natural Weave
23. Natural Weave from PP
24. Quick Natural Weave from PP (Running Weave)
25. Feather Finish
26. Curved Feather
27. Back Feather
28. Hover Cross
29. Bounce Fallaway with Weave ending
30. Extended Reverse Wave
31. Curved Three Step
32. Fallaway Reverse and Slip Pivot
33. Reverse Pivot
34. Natural Zig-zag from PP
35. Natural Hover Telemark
36. Curved Feather From PP
37. Quick Open Reverse
38. Curved Three Step
39. Back Whisk
40. Open Natural Turn
41. Double Reverse Spin
42. Hover Corte
43. Progressive Chasse to Right

## 9.9. Cha-Cha-Cha (kontrolnormatīvos izpildīt 16 elementus pēc izvēles, izveidojot kompozīciju)

### SPORTA DEJAS

1. Cross Basic nobeigts ar Spirāles vai Alemanas tipa griezienu
2. Hand to Hand nobeigts ar Spirāles vai Rope Spinning tipa griezienu
3. Three Cha-cha-chas nobeigts ar Spirāles tipa griezienu
4. Aida atļauts uzsākt pēc Spirāles
5. Natural Top atļauts nobeigt ar Rope Spinning spirāli
6. Chase
7. There and Back
8. Reverse Top –atļauts nobeigt ar Spirāli
9. Opening Out from Reverse Top
10. Cuban Break \*
11. Split Cuban Break \*
12. Split Cuban Break (danced as Quick New Yorks)
13. Natural Top with Lady`s Underarm Turn to Left
14. Turkish Towel (2 varianti)
15. Spiral
16. Curl
17. Rope Spinning
18. Sweetheart (2 varianti)
19. Follow my Leader \*
20. Close Hip Twist Spiral
21. Open Hip Twist Spiral
22. Fan u. c. figūras, kas beidzas Fan pozīcijā atļauts nobeigt ar dāmas Runaway Chasse Hockey Stick atļauts nobeigt ar Dāmas Forward Runs
23. Foot Changes I (changing from Opposite foot to Same Foot) 60. Foot Changes II (changing from Same Foot to Opposite Foot)
24. Overturned Lock Ending
25. Continuous Overturned Lock
26. Swivel Hip Twist
27. Swivels
28. Walks and Whisks
29. Advanced Methods of Changing Feet

D. klasei atļauts izpildīt Foot Changes un dejojot Figūras, kas apzīmētas ar zvaigznīti \* paralēlās pozīcijās. (Side, Shadow, Tandem) Līdz E-6 klasei ieskaitot dejojot šajās pozīcijās nav atļauts.

D klasei ir atļauts izpildīt figūras kas apzīmētas restīti #. Guapacha ritmā. Līdz E-6 klasei ieskaitot dejojot

Guapačas ritmā nav atļauts. Dejā ča-ča-ča dejojot figūras kontūra pozīcijā uz viena nosaukuma kājas nav atļauts.

## 9.10. Rumba (kontrolnormatīvos izpildīt 16 elementus pēc izvēles, izveidojot kompozīciju)

### SPORTA DEJAS

1. Opening Out to R and L
2. Reverse Top
3. Opening Out from Reverse Top
4. Aida (Fallaway) after Step 3 of Spiral or Curl
5. Aida (Fallaway) with Double Spot Turn Ending
6. Syncopated Cuban Rock 45. Spiral #
7. Curl #
8. Rope Spinning
9. Sliding Doors
10. Fencing
11. Fencing with Man and Lady`s Solo Spins
12. Fencing with Lady`s Solo Spin to L
13. Fencing with Man`s Solo Spin to L
14. Three Threes, **kungs nedrīkst lietot** “Press Line”
15. Three Threes ended in Fan Position, **kungs nedrīkst lietot** “Press Line”
16. Three Alemanas, **Dāmai nav atļauts iesēdiens kreisajā ceļī**
17. Continuous Hip Twist **kungs nedrīkst lietot** “Press Line”
18. [Continuous] Circular Hip Twist **kungs nedrīkst lietot** “Press Line”
19. [Continuous] Circular Hip Twist with R to R hand Hold **kungs nedrīkst lietot** “Press Line”
20. Natural Top **atļauts 4-5 solī dāmai izpildīt zemrokas griezienu pa kreisi.**
21. Swivels

**D klasei ir atļauts Rumbā izpildīt Habanēras ritmu to 2 taktu ilgo figūru 2. taktī, kuras nobeidzas ar Fan pozīciju, kā arī Runaway Alemana pēdējā taktī – šīs figūras ir atzīmētas ar restīti #. E-6 klase šādā veidā izpildīt figūras nedrīkst!**

## 9.12. Samba (kontrlnormatīvos izpildīt 16 elementus pēc izvēles, izveidojot kompozīciju) D, C kvalifikācijas klase

1. Natural Basic Movement
2. Reverse Basic Movement
3. Alternative Natural Basic Movement (4 steps)
4. Alternative Reverse Basic Movement (4 steps)
5. Side Basic Movement
6. Alternative Side Basic Movement (4 steps)
7. Progressive Basic Movement
8. Alternative Progressive Basic Movement (4 steps)
9. Outside Basic Movement
10. Alternative Outside Basic Movement
11. Whisk to L
12. Whisk to
13. Promenade Samba Walks (Samba Walks in PP) \*
14. Side Samba Walks \*
15. Stationary Samba Walks \*
16. Travelling Boto Fogos Forward \*
17. Travelling Boto Fogos Backward
18. Travelling Boto Fogos Backward ended in PP 19. Contra Boto Fogos +}
20. Shadow Boto Fogos (Criss Cross Boto Fogos)
21. Boto Fogos to PP and CPP
22. Closed
23. Open Rocks
24. Back Rocks
25. Reverse Turn
26. Corta Jaca \*
27. Corta Jaca, Man dancing Lady`s Steps
28. Argentine Crosses
29. Natural Roll
30. Plait
31. Rolling Off Arm
32. Promenade to Counter Promenade Runs
33. Samba Locks in Open CPP
34. Samba Locks in Open PP
35. Lady`s 3 step Turn (Man dances Stationary Walk)
36. Rhvthm Bounce
37. Cruzados Locks in Shadow position \*, **atļauts dejot arī bez satvēriena**
38. Crusados Walks in Shadow position \*, **atļauts dejot arī bez satvēriena** 39. Criss Cross
40. Criss Cross (Lady passes behind Man)
41. Simple Volta to R
42. Simple Volta to L
43. Shadow Travelling Volta to R \*
44. Shadow Travelling Volta to L\*
45. Travelling Volta to R
46. Travelling Volta to L
47. Volta Spot Turn to R for Lady (Man dances Whisk to L)

40. Volta Spot Turn to L for Lady (Man dances Whisk to R)
41. Solo Spot Volta (Man turns to R, Lady to L)
42. Continous Solo Spot Volta (Man Turns to R, Lady to L)
43. Solo Spot Volta ( Man Turns to L, Lady to R), **bez satvēriena**
44. **Continous** Solo Spot Volta ( Man Turns to L, Lady to R), **bez satvēriena**
45. Maypole - Man Turns to Left [Continous Volta Spot Turn to R]
46. Maypole - Man Turns to Right [Continous Volta Spot Turn to L]
47. Shadow Circular Volta (circled to R)
48. Shadow Circular Volta (circled to L) \*
49. Roundabout to R [Circular Voltas to R] +
50. Roundabout to L [Circular Voltas to L] +
51. Closed Volta
52. Foot Changes
53. Dropped Volta #
54. Drag
55. Samba Side Chasses

### D klasei ir atļauts:

- 1) Figūras, kas apzīmētas ar zvaigznīti \* ir atļauts dejojot paralēlā pozīcijā ( Shadow, R Side, L. Side, Tandem Positions) Dāma un Kungs abi dejo vienādā ritmā, sākot ar viena nosaukuma kāju
- 2) Figūras, kas apzīmētas ar krustiņu + ir piemērotas dejošanai Kontra pozīcijā (Contra Position), ar viena nosaukuma kāju.
- 3) Voltas figūrās, kas apzīmētas ar restīti #, pāris var lietot ritmu 1-2 a 1 a 2
- 4) Voltas figūru pēdējos 2 soļus vēlams aizvietot ar Boto fogo 2-3 soli tad, ja pēc Voltas seko turpinājumfigūra, kas virzās vai rotē pretējā virzienā.



### 13. Jive (kontrolnormatīvos izpildīt 16 elementus pēc izvēles, izveidojot kompozīciju)

1. Reverse Whip
2. Curly Whip
3. Simple Spin No Tandem Position
4. Overturned change of place L to R
5. Change of Place L to R **ar** Laird Break
6. Fallaway Throwaway ar skrējiena soli
7. Overturned Fallaway Throwaway
8. Overturned Change of Place L to R
9. Miami Special
10. Windmill
11. Change Of Place R to L **ar** Double Spin(Laird) **vai** Spin Ending(ISTD) 12. Spanish Arms (**bez** Spin Ending)
13. Spanish Arms (ar Spin Ending (ISTD) **vai** 3 step Turn Ending(Laird))
14. Rolling off the Arm (bez Spin Ending)
15. Rolling off the Arm (ar Spin Ending)
16. Chicken Walks
17. Chicken Walks preceded with Overturned Fallaway Throwaway
18. Toe Heel Swiwels
19. Toe Heel Swiwels with Alternative Timing [Slow and Quick]
20. Stalking Walks, Flicks and Break
21. Flicks into Break
22. Shoulder Spin
23. Chugging
24. Catapult
25. Shugar Push

## 14 Pasodoble (kontrolnormatīvos izpildīt 16 elementus pēc izvēles, izveidojot kompozīciju)

/Pielikums/ Bērni II - "C" klase

1. Basic Movement
2. Sur Place
3. Chasses to R
4. Chasses to L
5. Chasses with Elevations
6. Drag 21
7. Promenade Link
8. Deplacement
9. Attack
10. Separation
11. Huit
12. Sixteen
13. Promenade to Counter Promenade
14. Promenade
15. Grand Circle
16. Promenade Close
17. Fallaway ending to Separation
18. Separation to Fallaway Whisk
19. Separation with Lady`s Caping Walks
20. Separation with Lady`s Caping Walks to Fallaway Whisk
21. Ecart (Fallaway Whisk)
22. Fallaway Reverse
23. Fallaway Reverse with Open Telemark
24. La Passe
25. Syncopated Separation
26. Spanish Line (In Inverted Counterpromenade Position) Spanish Line (In Inverted Promenade Position)
27. Twists
28. Flamenco Taps
29. Development of Flamenco Taps
30. Chasse Cape
31. Endings to Chasse Cape
32. Travelling Spins from PP
33. Advanced Travelling Spins from PP
34. Travelling Spins from from CPP
35. Advanced Travelling Spins from from CPP
36. Open Telemark ]
37. Banderillas }
38. Fregolina (Farol incorporating Fregolina )
39. Farol
40. Coup de Pique

41. Alternative Methods of Coup de Pique
42. Coup de Pique Couplet
43. Syncopated Coup de Pique  
Changes of Feet /Accent (Methods of changing feet) -44 – 48 :
44. One beat hesitation
45. Syncopated Sur Place
46. Syncopated Chasse
47. Left Foot Variation
48. Coup de Piques
49. Alternative Entries to PP Methods 1, 2 and 3
50. Twist Turn

# Sporta vingrošana meitenes

## Sporta vingrošana

### Sākuma sagatavošanas grupas

- 1 20 m skrējiens
- 2 Lēciens tālumā no vietas  
Roku saliekšana - iztaisnošana balstā
- 3 guļus
- 4 Kāju celšana uz slīpas virsmas
- 5 Tiltiņš
- 6 Saliekšanās sēžot kājas kopā

### Mācību treniņu grupas , 1.apmācību gads

- 1 20 m skrējiens
- 2 Lēciens tālumā no vietas  
Roku saliekšana - iztaisnošana balstā
- 3 guļus
- 4 Kāju celšana uz slīpas virsmas
- 5 Tiltiņš
- 6 Viena špagate

### Mācību treniņu grupas , 2.apmācību gads

- 1 20 m skrējiens
- 2 Lēciens tālumā no vietas
- 3 Pievilksnās  
Kāju celšana no kāriena līdz skārienam
- 4 kārienā
- 5 Tiltiņš
- 6 Trīs špagates

### Mācību treniņu grupas , 3.apmācību gads

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas
3. Pievilksnās
4. Kāju celšana no kāriena līdz skārienam kārienā
5. Tiltiņš
6. Trīs špagates

### Mācību treniņu grupas , 4.apmācību gads

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas
3. Pievilksnās
4. Kāju celšana no kāriena līdz skārienam kārienā
5. Roku saliekšana - iztaisnošana balstā guļus
6. Stāja ar spēku no balsta stāvus kājas plati un nolaisties sākuma stāvoklī
7. Nolieksnās sēžot kājas plecu platumā
8. Trīs špagates
9. Tiltiņš

### Mācību treniņu grupas , 5. - 6.apmācību gads

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas
3. Pievilksnās
4. Roku saliekšana - iztaisnošana balstā guļus
5. Kāju celšana no kāriena līdz skārienam kārienā
6. Stāja uz rokām ar spēku no balsta kājas plati
7. Roku stāja , stāvēt uz laiku
8. Skrējiens 300 m uz laiku
9. 3 špagates
10. Tiltiņš

# Sporta vingrošana meitenes

## Sporta vingrošana meitenes

### Mācību treniņu grupas , 7.apmācību gads ,

#### Sporta meistarības pilnveidošanas grupas , 1.apmācību gads

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas
3. Pievilkšanās
4. Roku saliekšana - iztaisnošana balstā guļus kājas uz paaugstinājuma 50 cm
5. Kāju celšana no kāriena līdz skārienam kārienā
6. Roku stāja ar spēku no balsta kājas plati
7. Roku stāja , stāvēt uz laiku
8. Skrējiens 500 m uz laiku
9. Tiltiņš
10. 3 špagates

#### Sporta meistarības pilnveidošanas grupas , 2. - 3.apmācību gads Augstākās sporta meistarības grupas

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas
3. Pievilkšanās
4. Roku saliekšana no balsta guļus kājas uz paaugstinājuma 50 cm
5. Roku stāja ar spēku no balsta kājas plati
6. Kāju celšana no kāriena līdz skārienam kārienā
7. Roku stāja , stāvēt uz laiku
8. Skrējiens 500 m uz laiku
9. Tiltiņš
10. 3 špagates

# Sporta vingrošana meitenes

## Sporta vingrošana meitenes

Vērtējumu tabula , 20 m skrējiens

Vērtējums / / grupa	SSG	MT 1	MT 2	MT 3	MT 4	MT 5 MT 6	MT 7 SMP 1	SMP 2 SMP 3 ASM
10,0	4,2	4,0	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,3
9,5	4,3	4,1	4					
9,0	4,4	4,2	4,1	3,9	3,8	3,7	3,6	3,4
8,5	4,5	4,3	4,2					
8,0	4,6	4,4	4,3	4,0	3,9	3,8	3,7	3,5
7,5								
7,0	4,7	4,5	4,4	4,1	4,0	3,9	3,8	3,6
6,5								
6,0	4,8	4,6	4,5	4,2	4,1	4,0	3,9	3,7
5,5								
5,0	4,9	4,7	4,6	4,3	4,2	4,1	4,0	3,8
4,5								
4,0	5	4,8	4,7	4,4	4,3	4,2	4,1	3,9
3,5								
3,0	5,1	4,9	4,8	4,5	4,4	4,3	4,2	4,0
2,5								
2,0	5,2	5	4,9	4,6	4,5	4,4	4,3	4,1
1,5								
1,0	5,3	5,1	5	4,7	4,6	4,5	4,4	4,2
0,5								

Vērtējumu tabula , lēciens tālumā no vietas

Vērtējums / / grupa	SSG	MT 1	MT 2	MT 3	MT 4	MT 5 MT 6	MT 7 SMP 1	SMP 2 SMP 3 ASM
10,0	135	145	155	165	170	175	185	205
9,5	130	140	150	160	165	170	180	200
9,0	125	135	145	155	160	165	175	195
8,5	120	130	140	150	155	160	170	190
8,0	115	125	135	145	150	155	165	185
7,5	110	120	130	140	145	150	160	180
7,0	105	115	125	135	140	145	155	175
6,5	100	110	120	130	135	140	150	170
6,0	95	105	115	125	130	135	145	165
5,5	90	100	110	120	125	130	140	160
5,0	85	95	105	115	120	125	135	155
4,5	80	90	100	110	115	120	130	150
4,0	75	85	95	105	110	115	125	145
3,5	70	80	90	100	105	110	120	140
3,0	65	75	85	95	100	105	115	135
2,5	60	70	80	90	95	100	110	130
2,0	55	65	75	85	90	95	105	125
1,5	50	60	70	80	85	90	100	120
1,0	45	55	65	75	80	85	95	115
0,5	40	50	60	70	75	80	90	110

# Sporta vingrošana meitenes

Sporta vingrošana meitenes

Vērtējumu tabula , pievilksnās

Vērtējums / / grupa	MT 2	MT 3	MT 4	MT 5 MT 6	MT 7 SMP 1	SMP 2 SMP 3 ASM
10,0	10	10	12	15	15	15
9,5	9	9	11	14	14	14
9,0	8	8	10	13	13	13
8,5	7	7	9	12	12	12
8,0	6	6	8	11	11	11
7,5	5	5	7	10	10	10
7,0	4	4	6	9	9	9
6,5			5	8	8	8
6,0	3	3	4	7	7	7
5,5			3	6	6	6
5,0	2	2	2	5	5	5
4,5				4	4	4
4,0	1	1	1	3	3	3
3,5				2	2	2
3,0				1	1	1
2,5						
2,0						
1,5						
1,0						
0,5						

Vērtējumu tabula , skrējiens 300m , 500 m

Vērtējums / / grupa	MT 5 MT 6	MT 7 SMP 1	SMP 2 SMP 3 ASM
10,0	1;00	1;50	1;45
9,5	1;05	1;55	1;50
9,0	1;10	2;00	1;55
8,5	1;15	2;05	2;00
8,0	1;20	2;10	2;05
7,5	1;25	2;15	2;10
7,0	1;30	2;20	2;15
6,5	1;35	2;25	2;20
6,0	1;40	2;30	2;25
5,5	1;45	2;35	2;30
5,0	1;50	2;40	2;35
4,5	1;55	2;45	2;40
4,0	2;00	2;50	2;45
3,5	2;05	2;55	2;50
3,0	2;10	3;00	2;55
2,5	2;15	3;05	3;00
2,0			
1,5			
1,0			
0,5			

# Sporta vingrošana meitenes

## Sporta vingrošana meitenes

Vērtējumu tabula , kāju celšana no kāriena

Vērtējums / / grupa	SSG	MT 1	MT 2	MT 3	MT 4	MT 5 MT 6	MT 7 SMP 1	SMP 2 SMP 3 ASM
10,0	10	10	10	10	12	15	15	15
9,5	9	9	9	9	11	14	14	14
9,0	8	8	8	8	10	13	13	13
8,5	7	7	7	7	9	12	12	12
8,0	6	6	6	6	8	11	11	11
7,5	5	5	5	5	7	10	10	10
7,0	4	4	4	4	6	9	9	9
6,5					5	8	8	8
6,0	3	3	3	3	4	7	7	7
5,5					3	6	6	6
5,0	2	2	2	2	2	5	5	5
4,5						4	4	4
4,0	1	1	1	1	1	3	3	3
3,5						2	2	2
3,0						1	1	1
2,5								
2,0								
1,5								
1,0								
0,5								

Vērtējumu tabula , stāja ar spēku

Vērtējums / / grupa	MT 4	MT 5 MT 6	MT 7 SMP 1	SMP 2 SMP 3 ASM
10,0	8	10	10	10
9,5	7	9	9	9
9,0	6	8	8	8
8,5	5	7	7	7
8,0	4	6	6	6
7,5	3	5	5	5
7,0	2	4	4	4
6,5	1			
6,0		3	3	3
5,5				
5,0		2	2	2
4,5				
4,0		1	1	1
3,5				
3,0				
2,5				
2,0				
1,5				
1,0				
0,5				

# Sporta vingrošana meitenes

Vērtējumu tabula , roku stāja , stāvēt uz laiku

Vērtējums / / grupa	MT 5 MT 6	MT 7 SMP 1	SMP 2 SMP 3 ASM
10,0	25	40	60
9,5	23	38	55
9,0	21	36	50
8,5	19	34	45
8,0	17	32	40
7,5	15	30	35
7,0	14	28	30
6,5	13	26	28
6,0	12	24	26
5,5	11	22	24
5,0	10	20	22
4,5	9	18	20
4,0	8	16	18
3,5	7	14	16
3,0	6	12	14
2,5	5	10	12
2,0	4	8	10
1,5	3	6	8
1,0	2	4	6
0,5	1	2	4

Vērtējums ( vidējā atzīme ) no gala summas

- 10            izcili
- 9 - 10      gandrīz izcili
- 8 - 9        teicami
- 7 - 8        gandrīz teicami
- 6 - 7        labi
- 5 - 6        gandrīz labi
- 4 - 5        apmierinoši
- zemāk par 4 neapmierinoši

Vērtējumu tabula , roku saliekšana - iztaisnošana balstā guļus

Vērtējums / / grupa	SSG	MT 1	MT 4	MT 5 MT 6	MT 7 SMP 1	SMP 2 SMP 3 ASM
10,0	8	10	12	15	15	15
9,5	7	9	11	14	14	14
9,0	6	8	10	13	13	13
8,5	5	7	9	12	12	12
8,0	4	6	8	11	11	11
7,5	3	5	7	10	10	10
7,0	2	4	6	9	9	9
6,5	1		5	8	8	8
6,0		3	4	7	7	7
5,5			3	6	6	6
5,0		2	2	5	5	5
4,5				4	4	4
4,0		1	1	3	3	3
3,5				2	2	2
3,0				1	1	1
2,5						
2,0						
1,5						
1,0						
0,5						

Sporta vingrošana meitenes



# Sporta vingrošana zēniem

Vērtējumu tabula SFS 6 – 7 gadi

Sporta vingrošana  
zēniem

	1.1.	1.2.	2.1.	2.2.	2.3.	3.1.	3.2.
Vērtējums	Skrējiens 20 m	Tāllekšana no vietas	priekšture līdztekās	pievilkšanās kārienā	pumpēšanās palīglīdztekās	Noiekšanās uz priekšu, sēžot kājas kopā	Tiltiņš
	Sek	Cm	Sek	Reizes	Reizes	Kļūda	Kļūda
10,0	3,8	160	15,0	10	15	0	0
9,5	3,9	155	14,0		14		
9,0	4,0	150	13,0	9	13	0,1	0,1
8,5	4,1	145	12,0		12		
8,0	4,2	140	11,0	8	11	0,2	0,2
7,5	4,3	135	10,0	7	10		
7,0	4,4	130	9,0	6	9	0,3	0,3
6,5	4,5	125	8,0	5	8		
6,0	4,6	120	7,0	4	7	0,4	0,4
5,5	4,7	115	6,0		6		
5,0	4,8	110	5,0	3	5	0,5	0,5
4,5	4,9	105	4,0		4		
4,0	5,0	100	3,0	2	3	0,6	0,6
3,5	5,1	95	2,0		2		
3,0	5,2	90	1,0	1	1	0,7	0,7
2,5	5,3	85					
2,0	5,4	80		2		0,8	0,8
1,5	5,5	75					
1,0	5,6	70		1		0,9	0,9
0,5	5,7	65					

# Sporta vingrošana zēniem

Vērtējumu tabula SFS 8 - 9gadi

	1.1.	1.2.	2.1.	2.2.	2.3.	3.1.	3.2.
Vērtējums	Skrējieni 20 m	Tāllekšana no vietas	priekšture līdztekās	pievilksnā s kārienā	pumpēšanās palīglīdztekās	Noiekšanās uz priekšu, sēžot kājas kopā	Tiltiņš uz paaugstinājuma
	Sek	Cm	Sek	Reizes	Reizes	Kļūda	Kļūda
10,0	3,7	170	15,0	10	15	0	0
9,5	3,8	165	14,0		14		
9,0	3,9	160	13,0	9	13	0,1	0,1
8,5	4,0	155	12,0		12		
8,0	4,1	150	11,0	8	11	0,2	0,2
7,5	4,2	145	10,0	7	10		
7,0	4,3	140	9,0	6	9	0,3	0,3
6,5	4,4	135	8,0	5	8		
6,0	4,5	130	7,0	4	7	0,4	0,4
5,5	4,6	125	6,0		6		
5,0	4,7	120	5,0	3	5	0,5	0,5
4,5	4,8	115	4,0		4		
4,0	4,9	110	3,0	2	3	0,6	0,6
3,5	5,0	105	2,0		2		
3,0	5,1	100	1,0	1	1	0,7	0,7
2,5	5,2	95					
2,0	5,3	90				0,8	0,8
1,5	5,4	85					
1,0	5,5	80				0,9	0,9
0,5	5,6	75					

Sporta vingrošana zēniem

# Sporta vingrošana zēniem

Sporta vingrošana  
zēniem

Vērtējumu tabula SFS , 10 -11 gadi

	1.1.	1.2.	2.1.	2.2.	2.3.	3.1.	4.1.	5.1.	5.2.
Vērtējums	Skrējieni 20 m	Tāllekšana no vietas	Roku saliekšana līdztekās/palīg līdztekās	Pievilkšana s kārienā	Spičaki	Priekšture palīg līdztekās	Apļi uz sēnītes	Noiekšanās uz priekšu, sēžot kājas kopā	Tiltiņš uz paaugstinājuma
	Sek	Cm	Reizes	Reizes	Reizes	Sek	Reizes	Kļūda	Kļūda
10,0	3,6	180	15	12	6	20	20	0	0
9,5	3,7	175	14	11		19	19		
9,0	3,8	170	13	10		18	18	0,1	0,1
8,5	3,9	165	12		5	17	17		
8,0	4,0	160	11	9		16	16	0,2	0,2
7,5	4,1	155	10	8		15	15		
7,0	4,2	150	9	7	4	10	10	0,3	0,3
6,5	4,3	145	8			9	9		
6,0	4,4	140	7	6		8	8	0,4	0,4
5,5	4,5	135	6	5	3	7	7		
5,0	4,6	130	5	4		6	6	0,5	0,5
4,5	4,7	125	4			5	5		
4,0	4,8	120	3	3	2	4	4	0,6	0,6
3,5	4,9	115	2	2		3	3		
3,0	5,0	110	1	1	1		2	0,7	0,7
2,5	5,1	105					1		
2,0	5,2	100				3		0,8	0,8
1,5	5,3	95				2			
1,0	5,4	90				1		0,9	0,9
0,5	5,5	85							

# Sporta vingrošana zēniem

Vērtējumu tabula SFS , 12 - 13 gadi

	1.1.	1.2.	2.1.	3.1.	3.2.	4.1.	5.1.	5.2.
Vērtējums	Skrējiens 20 m	Tāllekšana no vietas	Spičaki	Priekšture palīgglīdzekļās	Hozizontālais kāriens tieņa	Apļi uz sēnītes	Noiekšanās uz priekšu, sēžot kājas kopā	Tiltiņš uz paaugstinājuma
	Sek	Cm	Reizes	Sek	Sek	Reizes	Kļūda	Kļūda
10,0	3,4	200	8	20	10,0	40	0	0
9,5	3,5	195		19		38		
9,0	3,6	190	7	18	9,0	36	0,1	0,1
8,5	3,7	185		17	8,0	34		
8,0	3,8	180	6	16	7,0	32	0,2	0,2
7,5	3,9	175		15		30		
7,0	4,0	170	5	10	6,0	25	0,3	0,3
6,5	4,1	165		9	5,0	20		
6,0	4,2	160	4	8	4,0	15	0,4	0,4
5,5	4,3	155		7		10		
5,0	4,4	150	3	6	3,0	9	0,5	0,5
4,5	4,5	145		5		8		
4,0	4,6	140	2		2,0	7	0,6	0,6
3,5	4,7	135				6		
3,0	4,8	130	1		1,0	5	0,7	0,7
2,5	4,9	125				4		
2,0	5,0	120				3	0,8	0,8
1,5	5,1	115						
1,0	5,2	110					0,9	0,9
0,5	5,3	105						

Sporta vingrošana zēniem



# Sporta vingrošana zēniem

Vērtējumu tabula SFS , 16 gadi un vecāki

Sporta vingrošana  
zēniem

	1.1.	1.2.	2.1.	2.2.	3.1.	3.2.	4.1.	5.1.	5.2.
Vērtējums	Skrējiens 20 m	Tāllekšana no vietas	Spičaki	Pumpēšanās palīglīdztekās stājā uz rokām	Priekšture palīglīdztekās	Hozizontāl ais kārienstien a	Aplī uz sēnītes	Noiekšanās uz priekšu, sēžot kājas kopā	Tiltiņš uz paaugstinā juma
	Sek	Cm	Reizes	Reizes	Sek	Sek	Reizes	Kļūda	Kļūda
10,0	3,0	260	10	12	20	10,0	60	0	0
9,5	3,1	255		11	19		55		
9,0	3,2	250	9	10	18	9,0	50	0,1	0,1
8,5	3,3	245	8		17	8,0	48		
8,0	3,4	240	7	9	16	7,0	46	0,2	0,2
7,5	3,5	235		8	15		44		
7,0	3,6	230	6	7	10	6,0	42	0,3	0,3
6,5	3,7	225	5		9	5,0	40		
6,0	3,8	220	4	6	8	4,0	35	0,4	0,4
5,5	3,9	215		5	7		30		
5,0	4,0	210	3	4	6	3,0	25	0,5	0,5
4,5	4,1	205			5		15		
4,0	4,2	200	2	3		2,0	10	0,6	0,6
3,5	4,3	195		2			9		
3,0	4,5	190	1	1		1,0	8	0,7	0,7
2,5	4,6	185					7		
2,0		180					6	0,8	0,8
1,5		175					5		
1,0		170					4	0,9	0,9
0,5							3		

Vingrinājumi	11-14g.	12-15g.	13-16g.	14-17g.	15-18g.	16-19g.	17-20g.	18-23g.	Vērtējums
	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1	SMP-2	SMP-3	ASM	
20m skrējiens	4,20	4,10	4,00	3,90	3,80	3,70	3,65	3,35	Apmierinoši
	4,00	3,90	3,80	3,70	3,60	3,50	3,45	3,25	Labi
	3,80	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30	3,25	3,15	Teicami
T/L no vietas	1,60	1,80	1,90	2,30	2,30	2,50	2,60	2,80	Apmierinoši
	1,80	2,00	2,20	2,40	2,50	2,60	2,70	2,90	Labi
	2,00	2,20	2,30	2,50	2,60	2,70	2,80	3,00	Teicami
Pildbumbas mešana	4,00	5,00	6,00	6,00	7,00	8,00	10,00	12,00	Apmierinoši
	6,00	7,00	9,00	7,00	8,00	10,00	12,00	14,00	Labi
	7,00	8,00	10,00	8,00	9,00	12,00	14,00	16,00	Teicami
	3kg	3kg	3kg	5kg	5kg	5kg	5kg	5kg	

\* SSG- MT3 grupu pārceļšanas kontrolnormatīvus izstrādā izglītības iestāde

## Zēni

ŠORTREKS

		100m	400m	Bleep Test	prese 1min	Planks max 3 min	5 x lecieni	Pilnais piesēdiens	Šorttreka piesēdiens max 3min	Leciens no vietas (uz priekšu)	Leciens no vietas (sānis) -Labā kāja	Leciens no vietas (sānis) -kreisā kāja
<b>1</b>	<b>SSG</b>											
<b>2</b>	<b>MT1</b>	21.71	107.73	4	30	52	521	1	42	109	-	-
<b>3</b>	<b>MT2</b>	20.63	102.34	4.7	32	58	567	1	46	118	-	-
<b>4</b>	<b>MT3</b>	19.60	97.22	5.1	33	65	616	2	52	128	86	86
<b>5</b>	<b>MT4</b>	18.62	92.36	5.6	35	72	669	2	57	139	91	91
<b>6</b>	<b>MT5</b>	17.68	87.74	6.1	37	80	728	2	64	152	96	96
<b>7</b>	<b>MT6</b>	16.80	83.36	6.6	39	89	791	2	71	165	101	101
<b>8</b>	<b>MT7</b>	15.96	79.19	7.2	41	98	860	2	79	179	106	106
<b>9</b>	<b>SMP1</b>	15.16	75.23	7.8	43	109	934	3	87	195	111	111
<b>10</b>	<b>SMP2</b>	14.40	71.47	8.5	45	122	1016	3	97	212	117	117
<b>11</b>	<b>SMP3</b>	13.68	67.89	9.2	48	135	1104	3	108	230	124	124
<b>12</b>	<b>ASM</b>	13.00	64.5	10	50	150	1200	3	120	250	130	130



### Meitenes

		100m	400m	Bleep Test	prese 1min	Planks max 3 min	5 x lecieni	Pilnais piesēdiens	Šortreka piesēdiens max 3min	Leciens no vietas (uz priekšu)	Leciens no vietas (sānis) -Labā kāja	Leciens no vietas (sānis) -kreisā kāja
<b>1</b>	<b>SSG</b>											
<b>2</b>	<b>MT1</b>	23.38	120.25	3.6	24	42	456	1	42	96	-	-
<b>3</b>	<b>MT2</b>	22.21	114.24	4.2	25	46	496	1	46	104	-	-
<b>4</b>	<b>MT3</b>	21.10	108.53	4.6	27	52	539	2	52	113	73	73
<b>5</b>	<b>MT4</b>	20.05	103.10	5.0	28	57	586	2	57	123	77	77
<b>6</b>	<b>MT5</b>	19.05	97.95	5.5	29	64	637	2	64	133	81	81
<b>7</b>	<b>MT6</b>	18.09	93.05	5.9	31	71	692	2	71	145	85	85
<b>8</b>	<b>MT7</b>	17.19	88.40	6.4	33	79	752	2	79	158	90	90
<b>9</b>	<b>SMP1</b>	16.33	83.98	7.0	34	87	818	3	87	171	94	94
<b>10</b>	<b>SMP2</b>	15.51	79.78	7.6	36	97	889	3	97	186	99	99
<b>11</b>	<b>SMP3</b>	14.74	75.79	8.3	38	108	966	3	108	202	105	105
<b>12</b>	<b>ASM</b>	14	72	9	40	120	1050	3	120	220	110	110

## Kontrolnormatīvu novērtējuma tabula

TENISS

Skala	Dzimums	Zems līmenis	Zem vid. līmeņa	Vidējs līmenis	Virš vid. līmeņa	Augsts līmenis
Testu skaits		Balles	Balles	Balles	Balles	Balles
4 testi	Meitenes	<1	2-5	6-9	10-12	13-15
	Zēni	<2	3-6	7-10	11-13	14-15
5 testi	Meitenes	<3	4-8	9-12	13-15	16-20
	Zēni	<4	5-9	10-14	15-18	19-20
7 testi	Meitenes	<7	8-13	14-19	20-23	24-30
	Zēni	<8	9-15	16-22	23-27	28-30

Kontrolnormatīvu izpilde ir ieskaitīta, ja izglītojamais ir ieguvis sākot no zem vidējā līmeņa novērtējumu.

Grupa	Izglītojamā vecums	Vingrinājums	Mērvienība	Vērtējums punktos				
				Zems līmenis	Zem vid. līmeņa	Vidējs līmenis	Virš vid. līmeņa	Augsts līmenis
				1	2	3	4	5
SSG	6-9	Lēciens no vietas	cm	<133	133-143	144-154	155-165	>165
		Skrējieni 10x5	sek	>24,4	24,4-23,3	23,4-22,4	22,3-21,4	<21,4
		30m skrējieni	sek	>6,0	6,0-5,8	5,7-5,5	5,4-5,3	<5,3
MT1	7-10	Lēciens no vietas	cm	<133	133-143	144-154	155-165	>165
		Skrējieni 10x5	sek	>24,4	24,4-23,3	23,4-22,4	22,3-21,4	<21,4
		Piecēlieni 30 s	skaits	<12	12-14	15-19	20-22	>22
		30m skrējieni	sek	>6,0	6,0-5,8	5,7-5,5	5,4-5,3	<5,3
MT2	8-11	Lēciens no vietas		<133	133-143	144-154	155-165	>165
		Skrējieni 10x5	sek	>24,4	24,4-23,3	23,4-22,4	22,3-21,4	<21,4
		Piecēlieni 30s	skaits	<12	12-14	15-19	20-22	>22
		30m skrējieni	sek	>6,0	6,0-5,8	5,7-5,5	5,4-5,3	<5,3
		Roku saliekšana un iztaisnošana	skaits	<16	16-20	21-23	24-26	>26
		T veiclības skrējieni	sek	>17,9	17,9-17,0	16,9-16,0	15,9-15,0	<15,0

Grupa	Izglītojamo vecums	Vingrinājums	Mērvienība	Vērtējums punktos				
				Zems līmenis	Zem vid. līmeņa	Vidējs līmenis	Virš vid. līmeņa	Augsts līmenis
				1	2	3	4	5
MT3	9-11	Lēciens no vietas	cm	<149	149-158	159-169	170-179	>179
		Skrējieni 10x5	sek	>23,2	23,2-22,3	22,2-21,2	21,1-20,2	<20,2
		Piecēlieni 30s	skaits	<18	18-19	20-22	23-24	>24
		30m skrējieni	sek	>5,2	5,2-5,0	4,9-4,8	4,7	<4,7
		Roku saliekšana un iztaisnošana	skaits	<18	18-22	23-26	27-30	>30
		T veiklības skrējieni	sek	>16,9	16,9-16,0	15,9-15,0	14,9-14,0	<14
MT4	10-13	Lēciens no vietas	cm	<149	149-158	159-169	170-179	>179
		Skrējieni 10x5	sek	>23,2	23,2-22,3	22,2-21,2	21,1-20,2	<20,2
		Piecēlieni 30s	skaits	<18	18-19	20-22	23-24	>24
		30m skrējieni	sek	>5,2	5,2-5,0	4,9-4,8	4,7	<4,7
		Roku saliekšana un iztaisnošana	skaits	<18	18-22	23-26	27-30	>30
		T veiklības skrējieni	sek	>16,9	16,9-16,0	15,9-15,0	14,9-14,0	<14
MT5	11-14	Lēciens no vietas	cm	<149	149-158	159-169	170-179	>179
		Skrējieni 10x5	sek	>23,2	23,2-22,3	22,2-21,2	21,1-20,2	<20,2
		Piecēlieni 30s	skaits	<18	18-19	20-22	23-24	>24
		30m skrējieni	sek	>5,2	5,2-5,0	4,9-4,8	4,7	<4,7
		Roku saliekšana un iztaisnošana	skaits	<18	18-22	23-26	27-30	>30
		T veiklības skrējieni	sek	>16,9	16,9-16,0	15,9-15,0	14,9-14,0	<14,0
MT6	12-15	Lēciens no vietas	cm	<171	171-182	183-205	206-207	>207
		Skrējieni 10x5	sek	>21,9	21,9-21,1	21,0-20,0	19,9-19,1	<19,1
		Piecēlieni 30s	skaits	<23	23-24	25-27	28-29	>29
		30m skrējieni	sek	>5,0	5,0-4,7	4,6	4,5	<4,5
		Roku saliekšana un iztaisnošana	skaits	<18	18-22	23-26	27-30	>30
		T veiklības skrējieni	sek	>15,9	15,9-14,0	13,9-13,0	12,9-12,0	<12

TENISS

Grupa	Izglītojamo vecums	Vingrinājums	Mērvienība	Vērtējums punktos				
				Zems līmenis	Zem vid. līmeņa	Vidējs līmenis	Virš vid. līmeņa	Augsts līmenis
				1	2	3	4	5
MT7	13-16	Lēciens no vietas	cm	<171	171-182	183-205	206-207	>207
		Skrējiens 10x5	sek	>21,9	21,9-21,1	21,0-20,0	19,9-19,1	<19,1
		Piecēlieni 30s	skaits	<23	23-24	25-27	28-29	>29
		30m skrējiens	sek	>5,0	5,0-4,7	4,6	4,5	<4,5
		Roku saliekšana un iztaisnošana	skaits	<18	18-22	23-26	27-30	>30
		T veiklības skrējiens	sek	>15,9	15,9-14,0	13,9-13,0	12,9-12,0	<12,0
SMP1	14-17	Lēciens no vietas	cm	<195	195-207	208-220	221-232	>232
		Skrējiens 10x5	sek	>21,2	21,2-20,3	20,2-19,0	19,1-18,2	<18,2
		Piecēlieni 30s	skaits	<24	24-25	26-28	29-30	>30
		30m skrējiens	sek	>4,5	4,5	4,4	4,3	<4,3
		Roku saliekšana un iztaisnošana	skaits	<23	23-25	26-28	29-30	>30
		T veiklības skrējiens	sek	>15,9	15,9-14,0	13,9-13,0	12,9-12,0	<12,0
SMP2	15-18	Lēciens no vietas	cm	<196	196-207	208-220	221-232	>232
		Skrējiens 10x5	sek	>21,2	21,2-20,3	20,2-19,0	19,1-18,2	<18,2
		Piecēlieni 30s	skaits	<24	24-25	26-28	29-30	>30
		30m skrējiens	sek	>4,5	4,5	4,4	4,3	<4,3
		Roku saliekšana un iztaisnošana	skaits	<23	23-25	26-28	29-30	>30
		T veiklības skrējiens	sek	>15,9	15,9-14,0	13,9-13,0	12,9-12,0	<12,0
SMP3	16-19	Lēciens no vietas	cm	<196	196-207	208-220	221-232	>232
		Skrējiens 10x5	sek	>21,2	21,2-20,3	20,2-19,0	19,1-18,2	<18,2
		Piecēlieni 30s	skaits	<24	24-25	26-28	29-30	>30
		30m skrējiens	sek	>4,5	4,5	4,4	4,3	<4,3
		Roku saliekšana un iztaisnošana	skaits	<23	23-25	26-28	29-30	>30
		T veiklības skrējiens	sek	>15,9	15,9-14,0	13,9-13,0	12,9-12,0	<12,0
ASM	17-20	Lēciens no vietas	cm	<196	196-207	208-220	221-232	>232
		Skrējiens 10x5	sek	>21,2	21,2-20,3	20,2-19,0	19,1-18,2	<18,2
		Piecēlieni 30s	skaits	<24	24-25	26-28	29-30	>30
		30m skrējiens	sek	>4,5	4,5	4,4	4,3	<4,3
		Roku saliekšana un iztaisnošana	skaits	<23	23-25	26-28	29-30	>30
		T veiklības skrējiens	sek	>15,9	15,9-14,0	13,9-13,0	12,9-12,0	<12,0

### 7-14 G.V. ZĒNIEM UN MEITENĒM

	7-8 g.v.		9-10 g.v.		11-12 g.v.		13-14 g.v.	
	MEITENES	ZĒNI	MEITENES	ZĒNI	MEITENES	ZĒNI	MEITENES	ZĒNI
30 m	6,0	5,8	5,8	5,6	5,6	5,4		
60 m							10,0	9,5
Tāllēkšana no vietas	1,40	1,40	1,45	1,50	1,55	1,60	1,70	1,80
1000 m	-	-	-	-	5:50,0	5:40,0	5:10,0	4:50,0
Pildbumbas mešana no apakšas uz priekšu	5,50 ( 1 kg)	6,50 (1 kg)	6,50 ( 1 kg)	7,50 (1 kg)	7,50 ( 1 kg)	8,50 ( 1 kg)	8,50 ( 1 kg)	9,50 ( 2 kg)

### SPRINTS, BARJERSKRIEŠANA, LĒKŠANAS DISCIPLĪNAS UN DAUDZCĪŅAS

	15-16 g.v.		17-18 g.v.		19-20 g.v. un vecāki	
	MEITENES	ZĒNI	MEITENES	ZĒNI	MEITENES	ZĒNI
60 m	9,5	8,5	9,0	8,0	8,7	7,7
Tāllēkšana no vietas	2,10	2,30	2,20	2,50	2,30	2,70
Trīssolis no vietas	6,00	6,90	6,30	7,20	6,60	7,50
1000 m	4:40,0	4:20,0	4:40,0	4:05,0	4:40,0	3:50,0
Pildbumbas mešana no apakšas uz priekšu	10,00 (2 kg)	11,00 ( 2 kg)	11,00 ( 2 kg)	12,00 ( 3 kg)	12,00 ( 2 kg)	13,00 ( 3 kg)

Šai specializāciju grupai - SPRINTS, BARJERSKRIEŠANA, LĒKŠANAS DISCIPLĪNAS, DAUDZCĪŅAS - jāizpilda vismaz 4 no 5 kontrolvingrinājumiem

### MEŠANAS DISCIPLĪNAS

	15-16 g.v.		17-18 g.v.		19-20 g.v. un vecāki	
	MEITENES	ZĒNI	MEITENES	ZĒNI	MEITENES	ZĒNI
30 m	9,4	8,8	9,2	8,5	9,2	8,2
Tāllēšana no vietas	1,85	2,20	1,95	2,40	2,00	2,60
Pildbumbas mešana no apakšas uz priekšu	10,50 (2 kg)	12,00 (2 kg)	11,00 (2 kg)	12,50 (3 kg)	11,50 (2 kg)	13,50 (3 kg)
Pildbumbas mešana atpakaļ	11,00 (2 kg)	12,50 (2 kg)	12,00 (2 kg)	13,50 (3 kg)	12,50 (2 kg)	14,50 (3 kg)
Svaru stieņa spiešana guļus (vismaz 1 reize)*	-	-	60% no sava svara	100% no sava svara	70% no sava svara	110% no sava svara

\*Skaita tehniski pareizi izpildītu vingrinājumu.

### SPORTA SOĻOŠANA, VIDĒJO UN GARO DISTANČU SKRIEŠANA

	15-16 g.v.		17-18 g.v.		19-20 g.v. un vecāki	
	MEITENES	ZĒNI	MEITENES	ZĒNI	MEITENES	ZĒNI
60 m	9,2	8,7	9,1	8,5	9,0	8,4
Tāllēšana no vietas	1,85	2,20	1,90	2,30	1,95	2,40
Pildbumbas mešana no apakšas uz priekšu	8,80 (2 kg)	10,00 (2 kg)	9,00 (2 kg)	10,50 (3 kg)	9,20 (2 kg)	11,00 (3 kg)
1000 m	4:15,0	3:55,0	4:10,0	3:30,0	4:00,0	3:15,0
3000 m	14:15,0	13:15,0	13:50,0	12:20,0	13:30,0	11:40,0

# Volejbols

## VOLEJBOLS

Vecums (pilni gadi)  punkti	30 m skrējiens (s)				
	1	2	3	4	5
<b>Zēni</b>					
7	≥6,5	6,49 – 6,35	6,34 – 6,20	6,19 - 6,01	≤6
8	≥6,4	6,39 - 6,25	6,24 - 6,10	6,09 - 5,91	≤5,9
9	≥6,3	6,29 - 6,15	6,14 - 6,00	5,99 - 5,81	≤5,8
10	≥6,2	6,19 - 6,05	6,04 - 5,90	5,89 - 5,71	≤5,7
11	≥6,1	6,09 - 5,95	5,94 - 5,80	5,79 - 5,61	≤5,6
12	≥6,0	5,99 - 5,85	5,84 - 5,70	5,69 - 5,51	≤5,5
13	≥6,0	5,99 - 5,85	5,84 - 5,70	5,69 - 5,51	≤5,5
14	≥5,9	5,89 - 5,75	5,74 - 5,60	5,59 - 5,41	≤5,4
15	≥5,8	5,79 - 5,65	5,64 - 5,50	5,49 - 5,31	≤5,3
16	≥5,7	5,69 - 5,55	5,54 - 5,40	5,39 - 5,21	≤5,2
17	≥5,5	5,49 - 5,35	5,34 - 5,20	5,19 - 5,01	≤5,0
18	≥5,4	5,39 - 5,25	5,24 - 5,10	5,09 – 4,91	≤4,9
19	≥5,3	5,29 - 5,15	5,14 - 5,00	4,99 – 4,81	≤4,8
<b>Meitenes</b>					
7	≥6,8	6,79 - 6,65	6,64 - 6,50	6,49 – 6,31	≤6,3
8	≥6,7	6,69 - 6,55	6,54 - 6,40	6,39 – 6,21	≤6,2
9	≥6,6	6,59 - 6,45	6,44 - 6,30	6,29 – 6,11	≤6,1
10	≥6,5	6,49 - 6,35	6,34 - 6,20	6,19 - 6,01	≤6
11	≥6,4	6,39 - 6,25	6,24 - 6,10	6,09 - 5,91	≤5,9
12	≥6,3	6,29 - 6,15	6,14 – 6,00	5,99 – 5,81	≤5,8
13	≥6,2	6,19 - 6,05	6,04 – 5,90	5,89 – 5,71	≤5,7
14	≥6,2	6,19 - 6,05	6,04 – 5,90	5,89 – 5,71	≤5,7
15	≥6,1	6,09 - 5,95	5,94 - 5,80	5,79 - 5,61	≤5,6
16	≥6,0	5,99 - 5,85	5,84 - 5,70	5,69 - 5,51	≤5,5
17	≥5,8	5,79 - 5,65	5,64 - 5,50	5,49 - 5,31	≤5,3
18	≥5,7	5,69 - 5,55	5,54 - 5,40	5,39 - 5,21	≤5,2
19	≥5,6	5,59 - 5,45	5,44 - 5,30	5,29 - 5,11	≤5,1

# Volejbols

## VOLEJBOLS

Vecums (pilni gadi)	Lēciens tūlumā no vietas (cm)				
	1	2	3	4	5
punkti					
<b>Zēni</b>					
7	≤120	121–129	130-144	145–159	≥160
8	≤130	131–139	140-154	155–169	≥170
9	≤140	141–149	150-164	165–179	≥180
10	≤150	151–159	160-174	175-189	≥190
11	≤160	161–169	170-184	185–199	≥200
12	≤170	171–179	180-194	195–209	≥210
13	≤175	176–184	185-199	200–214	≥215
14	≤180	181–189	190-204	205–219	≥220
15	≤190	191–199	200-214	215–229	≥230
16	≤200	201–209	210-224	225–239	≥240
17	≤210	211–219	220-234	235–249	≥250
18	≤215	216–224	225-239	240–254	≥255
19	≤220	221–229	230-244	245–259	≥260
<b>Meitenes</b>					
7	≤135	136–144	145-154	155–164	≥165
8	≤140	141–149	150-159	160–169	≥170
9	≤145	146–154	155-164	165–174	≥175
10	≤150	151–159	160-169	170–179	≥180
11	≤155	156–164	165-174	175–184	≥185
12	≤160	161–169	170-179	180–189	≥190
13	≤165	166–174	175-184	185–194	≥195
14	≤170	171–179	180-190	191–199	≥200
15	≤175	176–184	185-194	195–204	≥205
16	≤180	181–189	190-200	201–209	≥210
17	≤185	186–194	195-204	205–214	≥215
18	≤190	191–199	200-210	211–219	≥220
19	≤200	201–209	210-220	221–229	≥230



# Volejbols

## VOLEJBOLS

Vecums (pilni gadi)	Pildbumbas mēšana stāvus (m)				
	1	2	3	4	5
punkti					
<b>Zēni - līdz 12 gadiem (ieskaitot) met 1 kg, no 13 gadiem 2kg.</b>					
7	≤7,50	7,51 - 7,99	8,00 - 8,49	8,50 - 8,99	≥9,00
8	≤8,00	8,01 - 8,49	8,50 - 8,99	9,00 - 9,49	≥9,50
9	≤8,50	8,51 - 8,99	9,00 - 9,49	9,50 - 1,99	≥10,00
10	≤9,00	9,01 - 9,49	9,50 - 9,99	10,00 - 10,49	≥10,50
11	≤9,50	9,51 - 9,99	10,00 - 10,49	10,50 - 10,99	≥11,00
12	≤11,00	11,01 - 11,49	11,50 - 11,99	12,00 - 12,49	≥12,50
13	≤11,00	11,01 - 11,49	11,50 - 11,99	12,00 - 12,49	≥12,50
14	≤11,50	11,51 - 12,09	12,10 - 12,59	12,60 - 13,24	≥13,25
15	≤12,25	12,26 - 12,79	12,80 - 13,29	13,30 - 13,99	≥14,00
16	≤13,50	13,51 - 13,99	14,00 - 14,39	14,40 - 14,74	≥14,75
17	≤14,50	14,51 - 14,99	15,00 - 15,39	15,40 - 15,74	≥15,75
18	≤15,50	15,01 - 15,69	15,70 - 16,39	16,40 - 16,99	≥17,00
19	≤16,50	16,51 - 16,99	17,00 - 17,49	17,50 - 17,99	≥18,00
<b>Meitenes - 1 kg</b>					
7	≤5,50	5,51 - 5,99	6,00 - 6,49	6,50 - 6,99	≥7,00
8	≤6,00	6,01 - 6,49	6,50 - 7,49	7,00 - 7,49	≥7,50
9	≤6,50	6,51 - 6,99	7,00 - 7,49	7,50 - 7,99	≥8,00
10	≤7,00	7,01 - 7,50	7,51 - 7,99	8,00 - 8,49	≥8,50
11	≤7,50	7,51 - 7,99	8,00 - 8,49	8,50 - 8,99	≥9,00
12	≤8,00	8,01 - 8,49	8,50 - 8,99	9,00 - 9,49	≥9,50
13	≤8,50	8,51 - 8,99	9,00 - 9,49	9,50 - 9,99	≥10,00
14	≤9,50	9,51 - 9,99	10,00 - 10,49	10,50 - 10,99	≥11,00
15	≤10,00	10,01 - 10,49	10,50 - 10,99	11,00 - 11,49	≥11,50
16	≤11,00	11,01 - 11,49	11,50 - 11,99	12,00 - 12,49	≥12,50
17	≤12,00	12,01 - 12,49	12,50 - 12,99	13,00 - 13,49	≥13,50
18	≤12,50	12,51 - 12,99	13,00 - 13,49	13,50 - 13,99	≥14,00
19	≤13,50	13,51 - 13,99	14,00 - 14,49	14,50 - 14,99	≥15,00

# Volejbols

## VOLEJBOLS

Vecums (pilni gadi)	Veiklības atspoles skrējieni 6 X 5 metri (s)				
	1	2	3	4	5
Zēni					
9	≥12,1	12,09 – 11,80	11,79 – 11,50	11,49 – 11,21	≤11,20
10	≥11,9	11,89 – 11,60	11,59 – 11,30	11,29 – 11,01	≤11,00
11	≥11,7	11,69 – 11,50	11,49 – 11,20	11,19 – 10,51	≤10,50
12	≥11,5	11,49 – 11,30	11,29 – 10,80	10,79 – 10,31	≤10,3
13	≥11,1	11,09 – 10,70	10,69 – 10,30	10,29 – 10,01	≤10,00
14	≥10,8	10,79 – 10,40	10,39 – 10,10	10,09 – 9,81	≤9,80
15	≥10,7	10,69 – 10,20	10,19 – 9,80	9,79 – 9,41	≤9,4
16	≥10,3	10,29 – 9,90	9,89 – 9,50	9,49 – 9,21	≤9,2
17	≥9,9	9,89 – 9,60	9,59 – 9,30	9,29 – 9,01	≤9,00
18	≥9,7	9,69 – 9,40	9,39 – 9,10	9,09 – 8,81	≤8,8
19	≥9,3	9,29 – 9,10	9,09 – 8,80	8,79 – 8,51	≤8,5
Meitenes					
9	≥12,90	12,89 - 12,60	12,59 – 12,40	12,39 – 12,11	≤12,1
10	≥12,70	12,69 – 12,30	12,29 – 12,10	12,09 – 11,91	≤11,9
11	≥12,60	12,59 – 12,25	12,24 – 12,00	11,99 – 11,81	≤11,8
12	≥12,40	12,39 – 12,15	12,14 – 11,80	11,79 – 11,61	≤11,6
13	≥12,20	12,19 – 11,90	11,89 – 11,70	11,69 – 11,51	≤11,5
14	≥12,00	11,99 – 11,70	11,69 - 11,50	11,49 – 11,31	≤11,3
15	≥11,80	11,79 – 11,50	11,49 – 11,25	11,24 – 11,01	≤11,0
16	≥11,50	11,49 – 11,20	11,19 – 11,00	10,99 – 10,81	≤10,8
17	≥11,30	11,29 – 11,00	10,99 – 10,70	10,69 – 10,51	≤10,5
18	≥11,00	10,99 – 10,70	10,69 – 10,40	10,39 – 10,21	≤10,2
19	≥10,90	10,89 – 10,50	10,49 – 10,20	10,19 – 10,01	≤10,00

# Volejbols

## VOLEJBOLS

Vecums (pilni gadi)	I zturības 20 m atspoles skrējiens (min)				
	1	2	3	4	5
punkti					
<b>Zēni</b>					
9	≤1,40	1,41 – 2,19	2,20 – 3,20	3,21 – 4,29	≥4,30
10	≤1,45	1,46 - 2,59	3,00 - 4,00	4,01 – 4,99	≥5,00
11	≤1,50	1,51 - 2,59	3,00 - 4,00	4,01 - 5,29	≥5,30
12	≤2,10	2,11 - 3,19	3,00 - 4,29	4,30 - 5,59	≥6,00
13	≤2,20	2,21 - 3,59	4,0 - 5,09	5,10 - 6,39	≥6,40
14	≤3,30	3,31 - 4,49	4,50 - 5,49	5,50 - 7,09	≥7,10
15	≤3,40	3,41 - 4,59	5,00 - 6,09	6,10 - 7,29	≥7,30
16	≤4,10	4,11 - 5,19	5,20 - 6,29	6,30 - 7,49	≥7,50
17	≤4,30	4,31 - 5,39	5,40 - 6,49	6,50 - 8,09	≥8,10
18	≤5,00	5,01 - 6,09	6,10 - 7,09	7,10 - 8,29	≥8,30
19	≤5,20	5,21 - 6,29	6,30 - 7,20	7,29 - 8,49	≥8,50
<b>Meitenes</b>					
9	≤1,00	1,02 - 1,29	1,30 - 1,59	2,00 - 2,59	≥2,60
10	≤1,10	1,22 - 1,39	1,40 - 2,19	2,20 - 2,59	≥3,00
11	≤1,30	1,31 - 2,19	2,20 - 2,59	3,00 - 4,09	≥4,10
12	≤1,40	1,41 - 2,19	2,20 - 3,29	3,40 - 4,19	≥4,20
13	≤1,50	1,51 - 2,49	2,50 - 3,29	3,00 - 4,49	≥4,50
14	≤2,00	2,01 - 2,59	3,00 - 3,39	3,40 - 4,49	≥4,50
15	≤2,10	2,11 - 3,09	3,10 - 3,59	4,00 - 4,59	≥5,00
16	≤2,30	2,31 - 3,29	3,30 - 4,09	4,10 - 5,19	≥5,20
17	≤2,50	3,51 - 3,49	3,50 - 4,49	4,50 - 5,49	≥5,50
18	≤3,20	3,21 - 4,29	4,30 - 5,19	5,20 - 6,10	≥6,20
19	≤3,50	4,51 - 4,59	5,00 - 5,59	6,00 - 6,59	≥7,00

# Volejbols

## VOLEJBOLS

Vecums (pilni gadi)	Kermeņa augšdaļas pacelšana 30 sekundēs (reizes)				
	1	2	3	4	5
<b>Zēni</b>					
9	≤16	17-18	18-19	20 - 22	≥23
10	≤16	17-18	18-19	20 - 22	≥23
11	≤17	18-19	20-21	22-24	≥25
12	≤17	18-20	21-22	23-24	≥25
13	≤19	20-21	22-23	24-26	≥27
14	≤19	20-22	23-24	25-27	≥28
15	≤20	21-23	24-25	26-28	≥29
16	≤21	22-24	25-26	27-28	≥29
17	≤21	22-24	25-26	27-29	≥30
18	≤22	23-25	26-27	28-29	≥30
19	≤23	24-25	26-27	28-29	≥30
<b>Meitenes</b>					
9	≤13	13 - 15	16 - 17	18 - 19	≥20
10	≤14	15-17	18-19	20-21	≥22
11	≤14	15-17	18-19	20-21	≥22
12	≤15	16-18	19-19	20-22	≥23
13	≤16	17-18	19-20	21-23	≥24
14	≤16	17-18	19-20	21-22	≥23
15	≤16	17-19	20-21	22-24	≥25
16	≤16	17-19	20-21	22-24	≥25
17	≤18	19-20	21-22	23-24	≥25
18	≤19	20-21	22-23	24-25	≥26
19	≤20	21-22	23-24	25-26	≥27

# Ziemeļu divcīņa

## Ziemeļu divcīņa

Balles	1	2	3	4	5	
<b>MT-1</b>	Lēciens no vietas (cm)	< 132	133-143	144-154	155-165	> 166
	30 m skrējiens (s)	> 6,0	6,0-5,8	5,7-5,5	5,4-5,3	< 5,2
	Flamingo (mēģ. sk. 1 min)	> 15	14-13	12-10	9-8	> 7
	Lēciens pa K10 tramplīnu (m)	< 5	6	7	8	< 9
<b>MT-2</b>	Lēciens no vietas (cm)	< 141	142-151	152-162	163-172	> 173
	30 m skrējiens (s)	> 5,8	5,7-5,6	5,5-5,3	5,2-5,1	< 5,0
	Flamingo (mēģ. sk. 1 min)	> 15	14-13	12-10	9-8	< 7
	Lēciens pa K15 tramplīnu (m)	< 8	6	7	8	> 14
<b>MT-3</b>	Lēciens no vietas (cm)	< 148	149-158	159-169	170-179	> 180
	30 m skrējiens (s)	> 5,3	5,2-5,0	4,9-4,8	4,7	< 4,6
	1000 m skrējiens (min)	> 4,13	4,12-4,07	4,06-4,00	3,59-3,50	< 3,49
	Flamingo (mēģ. sk. 1 min)	> 14	13-12	11-9	8-7	< 6
<b>MT-4</b>	Lēciens no vietas (cm)	< 155	156-165	166-176	177-186	> 187
	30 m skrējiens (s)	> 5,2	5,1-4,9	4,8-4,7	4,6	< 4,5
	1000 m skrējiens (min)	> 4,10	4,09-4,07	4,06-3,46	3,45-3,43	< 3,42
	Flamingo (mēģ. sk. 1 min)	> 13	12-11	10-8	7-6	< 5
<b>MT-5</b>	Lēciens no vietas (cm)	< 161	162-172	173-183	184-194	> 195
	30 m skrējiens (s)	> 5,1	5,0-4,8	4,7	4,6	< 4,5
	1000 m skrējiens (min)	> 4,01	4,00-3,56	3,55-3,45	3,44-3,41	< 3,40
	Flamingo (mēģ. sk. 1 min)	> 13	12-11	10-8	7-6	< 5
<b>MT-6</b>	Lēciens no vietas (cm)	< 170	171-182	183-203	204-207	> 208
	30 m skrējiens (s)	> 4,8	4,7	4,6	4,5	< 4,4
	1500 m skrējiens (min)	> 6,21	6,20-6,15	6,14-5,52	5,51-5,45	< 5,44
	Flamingo (mēģ. sk. 1 min)	> 13	12-11	10-8	7-6	< 5
<b>MT-7</b>	Lēciens no vietas (cm)	< 181	182-194	195-207	208-220	> 221
	Piecsolis (m)	< 10,1	10,2-10,3	10,4-10,6	10,7-11,2	> 11,3
	30 m skrējiens (s)	> 4,7	4,6	4,5	4,4	< 4,3
	1500 m skrējiens (min)	> 6,11	6,10-5,57	5,56-5,42	5,41-5,31	< 5,30
<b>SMP-1</b>	Lēciens no vietas (cm)	< 195	196-207	208-220	221-232	> 233
	Piecsolis (m)	< 11,5	11,6-11,8	11,9-12,2	12,2-12,5	> 12,6
	30 m skrējiens (s)	> 4,6	4,5	4,4	4,3	< 4,2
	3000 m skrējiens (min)	> 12,19	12,18-12,08	12,07-11,57	11,56-11,46	< 11,45
<b>SMP-2</b>	Lēciens no vietas (cm)	< 205	206-217	218-230	231-242	> 243
	Piecsolis (m)	< 11,6	11,7-11,9	12,0-12,2	12,3-12,6	> 12,7
	30 m skrējiens (s)	> 4,5	4,4	4,3	4,2	< 4,1
	3000 m skrējiens (min)	> 12,14	12,13-12,03	12,02-11,52	11,51-11,41	< 11,40
<b>SMP-3</b>	Lēciens no vietas (cm)	< 211	212-224	225-237	238-248	> 249
	Piecsolis (m)	< 11,9	12,0-12,1	12,2-12,4	12,5-12,8	> 12,9
	30 m skrējiens (s)	> 4,4	4,3	4,2	4,1	< 4,0
	3000 m skrējiens (min)	> 12,09	12,08-11,58	11,57-11,47	11,46-11,36	< 11,35
<b>ASM</b>	Lēciens no vietas (cm)	< 217	218-230	231-241	242-254	> 255
	Piecsolis (m)	< 12,2	12,3-12,5	12,6-12,8	12,9-13,1	> 13,2
	30 m skrējiens (s)	> 4,4	4,3	4,2	4,1	< 4,0
	3000 m skrējiens (min)	> 12,09	12,08-11,58	11,57-11,47	11,46-11,36	< 11,35
Flamingo (mēģ. sk. 1 min)	> 10	9-8	7-5	6-3	< 2	

Skala	Zem s līme nis	Zem vidējā līmeņa	Vidējs līmenis	Virs vidējā līmeņa	Augsts līmenis
Testu skaits	Balles	Balles	Balles	Balles	Balles
4 testi	< 7	8 – 12	13 – 17	18 – 21	22 – 23
5 testi	< 9	10 – 14	15 – 19	20 – 23	24 – 25
6 testi	< 11	12 – 17	18 – 23	24 – 28	29 – 30

## Kontroles normatīvu izpildes novērtējums

Pozitīvu vērtējumu sportists saņem, ja katrā testā rezultāts tiek novērtēts ar trim ballēm. Zemāks rezultāts norāda uz nepilnībām fiziskajā sagatavotībā. Ballu kopējā summa un vērtējums atkarībā no pielietoto testu skaita norādīts tabulā.

### Kontroles normatīvu izpildes tehnoloģija:

„Lēciens tālumā no vietas” tests – eksplozīvā spēka noteikšanai

Testa „Lēciens tālumā no vietas” nepieciešams tāllēkšanas sektors, vai džudo tipa paklājs un mērlente. Pirms testa sportistu iepazīstina ar testa izpildes noteikumiem. Lai samazinātu emocionālo faktoru ietekmi un pārliecinātos, ka instrukcija saprasta, ļauj viņam veikt vienu mēģinājumu, lai iepazītos ar testu.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz iezīmētās starta līnijas, kājas plecu platumā, ievēzējas un lec atgrūžoties no vietas tik tālu, cik iespējams. Piezemējoties uz abām kājām, jāpaliek stāvus uz vietas. Testu atkārti, ja sportists nokrīt vai izkustina kājas piezemējoties.

Attālumu nolasa centimetros no starta līnijas priekšējās malas līdz punktam, kur sportista papēža mugurējā daļa atrodas vistuvāk starta līnijai.

Testu veic divas reizes. Labāko rezultātu – attālumu (centimetros)- ieraksta rezultātu veidlapā.

„Piecsolis” tests - eksplozīvā spēka un ātruma izturības noteikšanai

Testa „Piecsolis” nepieciešams tāllēkšanas sektors, vai džudo tipa paklājs un mērlente.

Pirms testa sportistu iepazīstina ar testa izpildes noteikumiem. Lai samazinātu emocionālo faktoru ietekmi un pārliecinātos, ka instrukcija saprasta, ļauj viņam veikt vienu mēģinājumu, lai iepazītos ar testu.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz iezīmētās starta līnijas, kājas plecu platumā, ievēzējas un lec atgrūžoties no vietas tik tālu, cik iespējams – piecas reizes pēc kārtas. Piezemējoties uz abām kājām, jāpaliek stāvus uz vietas. Testu atkārti, ja sportists nokrīt vai izkustina kājas piezemējoties.

Attālumu nolasa metros no starta līnijas priekšējās malas līdz punktam, kur sportista papēža mugurējā daļa atrodas vistuvāk starta līnijai.

Testu veic divas reizes. Labāko rezultātu – attālumu (metros)- ieraksta rezultātu veidlapā.

„Flamingo” tests – ķermeņa līdzsvara noteikšanai

„Flamingo” testa veikšanai ir nepieciešams hronometrs, 50 cm garš, 4 cm augsts un 3 cm plats stienis, ar neslīdošu virsmu. Stienim piestiprināti divi balsti (15 cm gari un 2 cm plati) lai nodrošinātu stabilitāti.

Pirms testa sportistu iepazīstina ar testa izpildes noteikumiem, lai samazinātu emocionālo faktoru ietekmi un pārliecinātos, ka instrukcija saprasta. Sportists iedod trenerim roku un nostājas uz vienas (brīvi izvēlētas) kājas uz stieņa un satver otru kājas, saliektu ceļgalā, pēdas virspusi ar roku.

Kad sportists atlaiž trenera roku tiek ieslēgts hronometrs. Līdzsvara noturēšanai var balansēt ar brīvo roku. Līdzsvars jānotur 1 minūti. Katru reizi kad tiek zaudēts līdzsvars: pieskaras trenera rokai, palaiž vajā brīvo kāju vai skar grīdu, testu aptur un apstādina hronometru. Pēc katra pārtraukuma testu turpina līdz pilnai vienai minūtei. Treneris skaita, cik reizes 1 minūtes laikā sportists atsāk testa veikšanu. Rezultātu – mēģinājumu skaitu minūtē – ieraksta rezultātu veidlapā. Testu veic tikai vienu reizi.

„30 m skrējiens” tests – skriešanas ātruma noteikšanai Testa veikšanai ir nepieciešams hronometrs un mērlente.

Pirms testa sportistu iepazīstina ar testa izpildes noteikumiem. Lai samazinātu emocionālo faktoru ietekmi un pārlicinātos, ka instrukcija saprasta, ļauj viņam, veikt vienu mēģinājumu, lai iepazītos ar testu.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz starta līnijas, vienu kāju novietojot tieši pie līnijas (augstais starts). Pēc skaņas signāla sportisti maksimāli ātri skrien līdz finiša līnijai, kas atrodas 30 m attālumā un šķērso to. Hronometru aptur, kad sportists šķērso finiša līniju ar vienu kāju.

Testu izpilda divi sportisti vienlaikus. Rezultātu – skrējiena laiku sekunžu desmitdaļās – ieraksta veidlapā. Testu veic divas reizes, ņem vērā labāko rezultātu.

„1000 m skrējiens” tests – izturības noteikšanai. Testu pielieto 10-12 gadu vecumā.

Testa veikšanai ir nepieciešams hronometrs un mērlente.

Pirms testa sportistu iepazīstina ar testa izpildes noteikumiem.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz starta līnijas, vienu kāju novietojot tieši pie līnijas (augstais starts). Pēc skaņas signāla sportisti sāk skriet. Hronometru aptur, kad sportists šķērso finiša līniju ar vienu kāju. Sportistus sadala grupās tā lai testu vienlaikus izpildītu 10-12 sportisti. Rezultātu – skrējiena laiku minūtēs – ieraksta rezultātu veidlapā. Testu veic tikai vienu reizi.

„1500 m skrējiens” tests – izturības noteikšanai. Testu pielieto 13-14 gadu vecumā.

Testa veikšanai ir nepieciešams hronometrs un mērlente.

Pirms testa sportistu iepazīstina ar testa izpildes noteikumiem.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz starta līnijas, vienu kāju novietojot tieši pie līnijas (augstais starts). Pēc skaņas signāla sportisti sāk skriet. Hronometru aptur, kad sportists šķērso finiša līniju ar vienu kāju. Sportistus sadala grupās tā lai testu vienlaikus izpildītu 10-12 sportisti. Rezultātu – skrējiena laiku minūtēs – ieraksta rezultātu veidlapā. Testu veic tikai vienu reizi.

„3000 m skrējiens” tests – izturības noteikšanai. Testu pielieto no 15 gadu vecuma.

Testa veikšanai ir nepieciešams hronometrs un mērlente.

Pirms testa sportistu iepazīstina ar testa izpildes noteikumiem.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists nostājas aiz starta līnijas, vienu kāju novietojot tieši pie līnijas (augstais starts). Pēc skaņas signāla sportisti sāk skriet. Hronometru aptur, kad sportists šķērso finiša līniju ar vienu kāju. Sportistus sadala grupās tā lai testu vienlaikus izpildītu 10-12 sportisti. Rezultātu – skrējiena laiku minūtēs – ieraksta rezultātu veidlapā. Testu veic tikai vienu reizi.

„Lēciens pa trampīnu” tests (jauda atbilstoši vecuma grupai) – speciālās fiziskās sagatavotības līmeņa noteikšanai.

Testa veikšanai nepieciešams vecuma grupai atbilstošas jaudas trampīns.

Pirms testa sportistu iepazīstina ar testa izpildes noteikumiem.

Sagatavošanās testa izpildei: sportists veic lēcieni ar slēpēm no trampīna ar sniega vai mākslīgo segumu (atkarībā, kurā sezonā - vasaras vai ziemas tiek veikt lēcieni).

Rezultātu – attālumu metros – ieraksta rezultātu veidlapā. Testu veic divas reizes, labāko rezultātu ieraksta rezultātu veidlapā. Tests veicams gan uz sniega gan uz mākslīgā seguma.