



PĀRCELŠANAS UZ NĀKAMO APMĀCĪBAS GADU NORMATĪVI

FIZISKĀS UN TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS KONTROLES VINGRINĀJUMI VIEGLATLĒTIKĀ

KONTROLNORMATĪVI VIEGLATLĒTIKĀ

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

Šai specializāciju grupai - SPRINTS, BARJERSKRIEŠANA, LĒKŠANAS DISCIPLĪNAS, DAUDZCĪŅAS

- jāizpilda vismaz 4 no 5 kontrolvingrinājumiem

	15-16 g.v.	
	MEITENES	ZĒNI
60 m	9,5	8,5
Tāllēkšana no vietas	2,10	2,30
Trīssolis no vietas	6,00	6,90
1000 m	4:40,0	4:20,0
Pildbumbas mešana no apakšas uz priekšu	10,00 (2 kg)	11,00 (2 kg)

MEŠANAS DISCIPLĪNAS

	15-16 g.v.	
	MEITENES	ZĒNI
30 m	5,1	4,6
Tāllēkšana no vietas	1,85	2,20
Pildbumbas mešana no apakšas uz priekšu	10,50 (2 kg)	12,00 (2 kg)
Pildbumbas mešana atpakaļ	11,00 (2 kg)	12,50 (2 kg)

SPORTA SOĻOŠANA, VIDĒJO UN GARO DISTANČU SKRIEŠANA

	15-16 g.v.	
	MEITENES	ZĒNI
60 m	9,7	8,7
Tāllēkšana no vietas	1,85	2,20
Pildbumbas mešana no apakšas uz priekšu	8,80 (2 kg)	10,00 (2 kg)
1000 m	4:15,0	3:55,0
3000 m	14:15,0	13:15,0