



UZŅĒMŠANAS NORMATĪVI

FIZISKĀS UN TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS KONTROLES VINGRINĀJUMI VIEGLATLĒTIKĀ

Fiziskās un tehniskās sagatavotības kontroles vingrinājumi	30m skrējiens no pirmā soļa		60m skrējiens		1000 m skrējiens		Tāllēkšana no vietas		Trīssoļis no vietas		Bumbiņas mešana tālumā no vietas		*Pildbumbas mešana uz priekšu no apakšas	
	M	Z	M	Z	M	Z	M	Z	M	Z	M	Z	M	Z
SSG	6,5	6,5	-	-	-	-	1,25	1,20	-	-	13,00	12,00	-	-
MT - 1	-	-	11,50	11,20	bez laika kontroles	bez laika kontroles	1,40	1,44	4,30	4,50	-	-	6,50	7,50
MT - 2	-	-	11,00	10,80	bez laika kontroles	bez laika kontroles	1,50	1,55	4,70	4,80	-	-	8,00	8,50
MT - 3	-	-	10,50	10,20	5:00	4:45	1,60	1,65	5,00	5,10	-	-	9,00	9,00
MT - 4	-	-	10,00	9,80	4:40	4:25	1,70	1,80	5,20	5,30	-	-	10,00	10,00
MT - 5	-	-	9,50	9,20	4:20	4:00	1,85	1,95	5,40	5,60	-	-	8,20	8,50
MT - 6	-	-	9,20	8,80	4:00	3:40	2,00	2,10	5,80	6,00	-	-	8,50	9,00
MT - 7	-	-	9,00	8,50	3:40	3:15	2,15	2,25	6,20	6,60	-	-	9,00	9,50
SMP - 1	-	-	8,80	8,30	3:30	3:10	2,25	2,40	6,40	6,80	-	-	9,30	10,00
SMP - 2	-	-	8,60	8,00	3:20	3:00	2,25	2,55	6,60	7,00	-	-	9,80	10,50
SMP - 3	-	-	8,50	7,80	3:20	3:00	2,30	2,60	6,80	7,20	-	-	10,10	11,00
ASM	-	-	8,40	7,50	3:20	2:50	2,30	2,60	7,00	7,40	-	-	10,30	11,50

*Pildbumbas svars:

no MT-1 līdz MT-4 grupai – 1kg

no MT-5 līdz MT-7 grupai – 2kg

no SMP-1 līdz ASM grupai – 3kg