

LKF grupu pārceļšanas kontrolnormatīvi (MT-4-ASM) 28.09.2017.

SSG- MT3 grupu pārceļšanas kontrolnormatīvus izstrādā konkrētā izglītības iestāde.

Mācību - treniņu grupa 4. mācību gads

Kontrolnormatīvs	zēni	Meitenes
Kross 800m	3:30 min	4:00 min
Peldēšana 50m	bez laika kontroles	bez laika kontroles
Roku saliekšana un izstaisnošana balstā guļus	15 reizes	8 reizes
Pievilšanās kārienā (Pievilšanās kārienā ar albalstu - meitenēm)	3 reizes	8 reizes

Mācību - treniņu grupa 5. mācību gads

Kontrolnormatīvs	Zēni	Meitenes
Kross 800m	3:20 min	3:50 min
Roku saliekšana un izstaisnošana balstā guļus	20 reizes	10 reizes
Pievilšanās kārienā (Pievilšanās kārienā ar atbalstu - meitenēm)	5 reizes	10 reizes
Peldēšana 100m (50m meitenēm)	bez laika kontroles	bez laika kontroles

Mācību - treniņu grupa 6. mācību gads

Kontrolnormatīvs	Zēni	Meitenes
Kross 800m	3:15 min	3:40 min
Roku saliekšana un izstaisnošana balstā guļus	25 reizes	12 reizes
Pievilkšanās kārienā (Pievilkšanās kārienā ar atbalstu - meitenēm)	7 reizes	15 reizes
Peldēšana 100 m	bez laika kontroles	bez laika kontroles

Mācību - treniņu grupa 7. mācību gads

Kontrolnormatīvs	Zēni	Meitenes
Kross 800m	3:05 min	3:30 min
Roku saliekšana un izstaisnošana balstā guļus	30 reizes	15 reizes
Pievilkšanās kārienā (Pievilkšanās kārienā ar atbalstu- meitenēm)	9 reizes	12 reizes
Peldēšana 100m	bez laika kontroles	bez laika kontroles

Sporta meistarības pilnveidošanas grupa 1. mācību gads

Kontrolnormatīvs	Zēni	Meitenes
Kross 1500m (800m -meitenēm)	5:40 min	3:20 min

Kontrolnormatīvs	Zēni	Meitenes
Roku saliekšana un izstaisnošana balstā guļus	35 reizes	20 reizes
Pievilkšanās kārienā	11 reizes	2 reizes
Peldēšana 100m	bez laika kontroles	bez laika kontroles

Sporta meistarības pilnveidošanas grupa 2. mācību gads

Kontrolnormatīvs	Zēni	Meitenes
Kross 1500m (800m -meitenēm)	5:35 min	3:15 min
Roku saliekšana un izstaisnošana balstā guļus	40 reizes	25 reizes
Pievilkšanās kārienā	15 reizes	5 reizes
Peldēšana 100m	bez laika kontroles	bez laika kontroles

Sporta meistarības pilnveidošanas grupa 3. mācību gads

Kontrolnormatīvs	Zēni	Meitenes
Kross 1500m (800m -meitenes)	5:32 min	3:12min
Roku saliekšana un izstaisnošana balstā guļus	42 reizes	27 reizes
Pievilkšanās kārienā	15 reizes	5 reizes

Kontrolnormatīvs	Zēni	Meitenes
Peldēšana - 100m	bez laika kontroles	bez laika kontroles

Augstākā sporta meistarības pilnveidošanas grupa

Kontrolnormatīvs	Zēni	Meitenes
Kross 1500m (800m -meitenes)	5:32 min	3:12min
Roku saliekšana un izstaisnošana balstā guļus	42 reizes	27 reizes
Pievilkšanās kārienā	15 reizes	5 reizes
Peldēšana - 100m	bez laika kontroles	bez laika kontroles