

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

	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	5,1	4,6	5,0	4,4	5,0	4,2
Tāllēkšana 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	9,7	8,7	9,3	8,5	9,0	8,4
Tāllēkšana 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