



**DAUGAVPILS VALSTSPILSĒTAS PAŠVALDĪBA
PROFESIONĀLĀS IEVIRZES SPORTA IZGLĪTĪBAS IESTĀDE
DAUGAVPILS SPORTA SKOLA**

Reģ. Nr.40900040104, Kandavas iela 17A, Daugavpils, LV-5401, Latvija
Mob.26350204, e-pasts: dss@daugavpils.edu.lv

APSTIPRINĀTS

ar Daugavpils valstspilsētas pašvaldības
profesionālās ievirzes sporta izglītības
iestādes “Daugavpils Sporta skola”
direktora Ē.Ševčenko
2025. gada 19.maija rīkojumu Nr.2-1/39

**DAUGAVPILS VALSTSPILSĒTAS PAŠVALDĪBAS PROFESIONĀLĀS
IEVIRZES SPORTA IZGLĪTĪBAS IESTĀDES
DAUGAVPILS SPORTA SKOLA**

***KĀRTĪBA, KĀDĀ UZŅEM, PĀRCEĻ UN ATSKAITA IZGLĪTOJAMOS NO
PROFESIONĀLĀS IEVIRZES SPORTA IZGLĪTĪBAS UN INTEREŠU
SPORTA IZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS***

*Noteikumi izdoti saskaņā ar
Profesionālās izglītības likuma 25. pantu,
2021.gada 21.decembra MK noteikumiem Nr.885
“Kārtība, kādā valsts finansē profesionālās ievirzes sporta izglītības
programmas” un 2023.gada 2.maija MK noteikumiem
Nr.220 “Noteikumi par uzņemšanas kārtību profesionālās
izglītības programmās un atskaitīšanu no tām”, kā arī
atbilstoši īstenotajām licencētām
sporta izglītības programmām*

1. VISPĀRĪGIE NOTEIKUMI

1. Iekšējie noteikumi (turpmāk – Noteikumi) nosaka kārtību, kādā Daugavpils valstspilsētas pašvaldības profesionālās ievirzes sporta izglītības iestāde “Daugavpils Sporta skola” (turpmāk – Sporta skola) uzņem, pārceļ un atskaita izglītojamos no profesionālās ievirzes sporta izglītības un interešu sporta izglītības programmas (turpmāk kopā – Programmas).
2. Izglītojamo uzņemšana, pārceļšana un atskaitīšana notiek atbilstoši:

- 2.1. spēkā esošajiem normatīvajiem aktiem, tajā skaitā Ministru kabineta noteikto kārtību (turpmāk – MK noteikumi), kādā valsts finansē profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas (turpmāk – Sporta programma);
- 2.2. sporta skolas nolikumam;
- 2.3. licencēto Sporta programmu nosacījumiem;
3. Sporta skolas direktora apstiprinātajai interešu sporta izglītības programmai (turpmāk – Interešu programma).

2. IZGLĪTOJAMO UZŅEMŠANA UN MĀCĪBU TREIŅU GRUPU KOMPLEKTĒŠANA

4. Izglītojamo uzņemšana attiecīgajā Programmā notiek visu mācību gadu, kamēr ir nokomplektēta mācību treniņu grupa (turpmāk – Grupa), pamatojoties uz izglītojamā vecāku vai personas, kas realizē izglītojamā aizgādību (turpmāk – likumiskie pārstāvji), vai izglītojamā, kurš sasniedzis 18 gadu vecumu, iesniegumu (1. pielikums) (turpmāk – Iesniegums) par uzņemšanu.
5. Lai uzņemtu attiecīgajā Sporta programmā, papildus Iesniegumam tiek iesniegta ārsta izziņa par izglītojamā veselības stāvokļa atbilstību izvēlētajam sporta veidam.
6. Jaunu Grupu (SSG) komplektēšana notiek līdz katra gada 30. septembrim. Mācību gads Sporta skolā sākas katra kalendārā gada 1. septembrī un beidzas nākamā gada 31.augustā.
7. SSG grupas var papildināt pēc uzņemšanas noteikumu izpildes. SSG uzņemšanas kontronormatīvi ir atrunāti šo noteikumu 2. pielikumā. MT-1 – MT-4 grupas var papildināt ar izglītojamiem pēc kontrolnormatīvu izpildes (3., 4., 5., 6., 7., 8., 9., 10., 11., 12., 13., 14., 15., 16., 17., 18. pielikums). No MT-5 grupas var papildināt grupas ar izglītojamiem pēc kontrolnormatīvu izpildes (3., 4., 5., 6., 7., 8., 9., 10., 11., 12., 13., 14., 15., 16., 17., 18. pielikums). Papildinot grupu, izmaiņas grupas sastāvā nedrīkst pārsniegt 50 % no iepriekšējā mācību gada grupas sastāva.
8. Sporta skola komplektē Interešu programmas jaunas Grupas vai iekļauj jaunus izglītojamos iepriekšējā mācību gadā izveidotajās Grupās, ņemot vērā izglītojamo vecumu, iemaņas un prasmes.
9. Sporta skolas direktors izdod rīkojumu par jaunu izglītojamo uzņemšanu attiecīgajā mācību treniņu grupā, ar kārtējā mēneša 1. datumu, pamatojoties uz Iesniegumiem, kas Sporta skolā reģistrēti līdz iepriekšējā mēneša pēdējam datumam.

10. Līgumu "Par līdzfinansējuma samaksas kārtību Daugavpils valstspilsētas pašvaldības profesionālās ievirzes sporta izglītības iestādē "Daugavpils Sporta skola" ar likumiskajiem pārstāvjiem vai izglītojamo, kurš sasniedzis 18 gadu vecumu, iesniedz reizē ar iesniegumu.
11. Ja 11. punktā minētais līgums netiek noslēgts Sporta skolas direktors izdod rīkojumu par izglītojamā atskaitīšanu no Programmas.
12. Sporta skolas direktors nodrošina Valsts izglītības informācijas sistēmā atbilstoši normatīvajos aktos noteiktajam termiņam:
 - 12.1. informācijas ievadi par izglītojamo uzņemšanu attiecīgajā Programmā, pārcelšanu nākamajā Grupā, piederību Grupai un atskaitīšanu no attiecīgās Programmas apguves;
 - 12.2. informācijas ievadi un apstiprināšanu valsts budžeta dotācijas saņemšanai Sporta programmu īstenošanai.

3. IZGLĪTOJAMO PĀRCELŠANA UN GRUPU SASTĀVA APSTIPRINĀŠANA

14. Līdz katra kalendārā gada 31.augustam Sporta skola organizē Sporta programmu Grupu izvērtēšanu saskaņā ar MK noteikumiem.
15. Sporta programmas izglītojamo, kurš ir izpildījis MK noteikumos noteikto augstākas grupas rezultativitātes kritērijus, pārceļ uz atbilstošas kvalifikācijas Grupu.
16. Sporta skolas direktors izdod rīkojumu par:
 - 16.1. izglītojamo pārcelšanu uz nākamo Grupu un Grupu sastāva apstiprināšanu, pamatojoties uz Sporta programmas Grupu izvērtēšanas rezultātiem;
 - 16.2. par Interesu programmas Grupu sastāva apstiprināšanu.

4. IZGLĪTOJAMO ATSKAITĪŠANA

17. Izglītojamo atskaita no Sporta programmas:
 - 17.1. pamatojoties uz likumiskā pārstāvja, vai izglītojamā, kurš sasniedzis 18 gadu vecumu, iesniegumu ar tajā norādītu iemeslu;
 - 17.2. par MK noteikumos noteikto kritēriju un nosacījumu neizpildi;
 - 17.3. pamatojoties uz Grupas trenera iesniegumu vai aktu par nepamatoti kavētām Sporta skolas mācību treniņu nodarbībām;
 - 17.4. ja vairāk kā trīs mēnešus nav veikta līdzfinansējuma maksa par Sporta programmas apguvi;
 - 17.5. pamatojoties uz ārsta slēdzienu par izglītojamā veselības stāvokli;

17.6. ja izglītojamais apguvis Sporta programmu un saņēmis valsts atzītu apliecību par profesionālās ievirzes izglītības apguvi;

17.7. citu iemeslu dēļ, kas atrunāti Sporta skolas citos iekšējos normatīvajos aktos.

18. Izglītojamo atskaita no Interesu programmas:

18.1. pamatojoties uz izglītojamā likumiskā pārstāvja, vai izglītojamā, kurš sasniedzis 18 gadu vecumu, iesniegumu ar tajā norādītu iemeslu;

18.2. pamatojoties uz Grupas pedagoga iesniegumu;

18.3. ja vairāk kā trīs mēnešus nav veikta līdzfinansējuma maksa par Interesu programmas apguvi;

18.4. ja izglītojamais apguvis Interesu programmu;

18.5. citu iemeslu dēļ, kas atrunāti Sporta skolas citos iekšējos normatīvajos aktos.

19. Pamatojoties uz Noteikumu 16. un 17. punktu, Sporta skolas direktors izdod rīkojumu par izglītojamā atskaitīšanu no attiecīgās Programmas.

Direktors

Ē.Ševčenko

1.pielikums

Daugavpils valstspilsētas pašvaldības iestādes “Daugavpils Sporta skola”
“Kārtība, kādā uzņem, pārceļ un atskaita izglītojamos no profesionālās ievirzes sporta izglītības un interešu sporta izglītības programmas”

**Profesionālās ievirzes sporta izglītības iestādes
“Daugavpils Sporta skolas” direktoram Ērikam Ševčenko**

/Likumiskā pārstāvja vārds, uzvārds/

/dzīves vietas adrese, mob.tel./

IESNIEGUMS

Lūdzu uzņemt manu bērnu

/vārds, uzvārds, personas kods/

Daugavpils Sporta skolas _____ nodaļā (sporta veids)

Bērna mācību iestāde un klase _____

Informācija par Likumiskajiem pārstāvjiem:

Māte: _____

/vārds, uzvārds, personas kods, mājas adrese, tālrunis, e-pasts/

Tēvs: _____

/vārds, uzvārds, personas kods, mājas adrese, tālrunis, e-pasts/

PIEKRIŠANAS APLIECINĀJUMS

Es, _____ ar šo apliecinu savu piekrišanu tam, ka
(likumiskā pārstāvja vārds, uzvārds)

Daugavpils Sporta skola, reģistrācijas Nr.40900040104, juridiskā adrese: Kandavas iela 17A, Daugavpils, LV-5401, ievāc, izmanto, glabā un dzēš manus un mana bērna personas datus sekojošiem nolūkiem:

- Izglītības sniegšanai;
- Pieteikumu dalībai pasākumos/sacensībās apstrādei;
- Sasniegumu sacensībās/pasākumos reģistrēšanai;
- Godalgoto vietu paziņošanai un apbalvošanai;
- Pasākumu organizēšanai un reklamēšanai;
- Statistikas vajadzībām, lai analizētu rādītājus, kuri palīdz Daugavpils Sporta skolas profesionālās sporta izglītības un pasākumu/sacensību plānošanai;
- Personas datu ievadīšanai Valsts izglītības informācijas sistēmā (VIIS) un Latvijas elektroniskajā skolvadības sistēmā (e-klase);
- Informācijas sniegšanai Latvijā atzītajām sporta federācijām;
- Vīzu centriem, gadījumā, ja jāsagatavo vīza, braucot uz trešajām valstīm;
- Apdrošināšanas sabiedrībai, iestājoties civiltiesiskās atbildības apdrošināšanas gadījumam;
- Izglītojamā profilaktisko veselības aprūpi nodrošinātājiem un pirmās palīdzības pieejamības sniedzējiem, atbilstoši MK not. Nr. 277;
- Citos specifiskos nolūkos, par kuriem bērns/likumiskais pārstāvis tiek informēts brīdī, kad viņš sniedz attiecīgus datus Daugavpils Sporta skolā. Daugavpils Sporta skolas kontaktinformācija: dss@daugavpils.edu.lv, Tālr.:65429107

Iesniegumam pievienoju:

- Ģimenes ārsta izziņu par veselības stāvokli;
- Bērna dzimšanas apliecības kopiju.

20 ____ .gada ____ . _____

(likumiskā pārstāvja paraksts, vārds, uzvārds)

Profesionālās ievirzes sporta izglītības iestādes “Daugavpils Sporta skolas” audzēkņa un likumisko pārstāvju tiesību un pienākumu noteikumi

1. Daugavpils Sporta skolas (turpmāk – DSS) audzēkņa tiesības:

- 1.1. Izmantot mācību treniņu nodarbību laikā DSS bāzes un inventāru;
- 1.2. Saņemt kvalitatīvu treniņnodarbību programmu kvalificētu treneru vadībā;
- 1.3. Pēc DSS absolvēšanas saņemt apliecību par profesionālās ievirzes sporta izglītības iegūšanu;
- 1.4. Mācību-treniņu nodarbību procesa laikā vienu reizi gadā veikt veselības pārbaudes pie sporta ārsta Daugavpils bērnu veselības centrā;

2. DSS audzēkņu pienākumi:

- 2.1. Sistemātiski apmeklēt mācību-treniņu nodarbības (Ja trīs mēnešu laikā audzēknis(-e) kavē vairāk, ka 50% mācību-treniņu nodarbības, viņš (-a) tiek atskaitīts (-a) no DSS;
- 2.2. Strikti un precīzi izpildīt trenera norādījumus;
- 2.3. Piedalīties DSS rīkotajās sacensībās pēc sacensību kalendārā plāna un treneru lēmuma;
- 2.4. Aizstāvēt DSS un pilsētas godu Latvijas Republikas un starptautiskajās sacensībās Latvijas izlases komandu sastāvā;
- 2.5. Ievērot sportista režīmu, disciplīnu, kā arī ievērot higiēnas prasības;
- 2.6. Ierasties uz nodarbībām konkrētam sporta veidam piemērotā apģērbā;
- 2.7. Saudzīgi izturēties pret DSS nomātajām telpām un inventāru. Gadījumā, ja kāds skolas inventārs ir nozudis vai sabojāts, audzēknis nekavējoties par to informē treneri;
- 2.8. Uzņemties personīgu atbildību par savu uzvedību mācību – treniņu nodarbību un sacensību laikā (sporta bāzēs – zālēs, stadionos, ģērbtuvēs, dušas telpās, pārējās telpās), ceļā uz sacensībām un sacensību laikā: nedrīkst darīt neko tādu, kas varētu traucēt un aizskart biedrus: morāli un fiziski pazemot, psiholoģiski terorizēt;

3. Likumisko pārstāvju tiesības:

- 3.1. Saņemt informāciju par bērna sportiskajiem sasniegumiem un uzvedību mācību- treniņu nodarbību un sacensību laikā;
- 3.2. Tikai ar trenera atļauju vērot mācību-treniņu nodarbības;
- 3.3. Aizpildot iesniegumu pieprasīt piemērot līdzfinansējuma maksas atvieglojumus, ja tādi pienākas un laicīgi iesniegt dokumentus, kas atbilst atvieglojuma kritērijiem.

4. Likumisko pārstāvju pienākumi:

- 4.1. Vienu reizi gadā nodrošināt bērna klātbūtni veselības pārbaudes veikšanai pie sporta ārsta “Daugavpils bērnu veselības centrs” un bērna medicīnisko pārbaudi pie ģimenes ārsta pēc trenera vai Sporta ārsta pieprasījuma;
- 4.2. Uzturēt ciešus kontaktus ar bērna treneri un DSS administrāciju;
- 4.3. Informēt treneri vai DSS administrāciju par bērna mācību-treniņu nodarbību neapmeklēšanas iemesliem;
- 4.4. Aizliegts jebkādā veidā iesaistīties mācību-treniņu procesā. Aizliegts ietekmēt trenera lēmumus, iesaistīties diskusijās par trenera darba metodiku.
- 4.5. Rakstveidā informēt DSS direktoru par bērna veselības stāvokli u.c. apstākļiem, kas var ietekmēt izglītības procesu un būt nozīmīgi tajā iesaistītajām personām.

IEPAZINOS ar Daugavpils Sporta skolas audzēkņa un likumisko pārstāvju tiesībām un pienākumiem, apņemos tos ievērot:

Bērna paraksts _____ Likumiskā pārstāvja paraksts _____

ATĻAUJA

Neiebilstu, ka mans bērns _____ dodas izbraukumos kopā ar Profesionālās ievirzes sporta izglītības iestāde “Daugavpils Sporta skola” (*turpmāk - DSS*) treneriem, lai piedalītos Latvijas Republikas un starptautiskajās sacensībās, kamēr viņš (-a) ir DSS audzēknis (-e).

Pilnvaroju DSS trenerus saņemt un izmaksāt bērnam izmaksājamo naudas summu personiskajiem izdevumiem izbraukuma spēļu (sacensību) laikā, kamēr viņš (-a) ir DSS audzēknis (-e).

Piekrītu, ka sniegtās ziņas par bērnu tiek ievadītas Valsts izglītības informācijas sistēmas (VIIS) un Latvijas elektroniskajā skolvadības sistēmā (e-klase) datu bāzēs un tiek veikta mana bērna personas datu apstrāde.

Piekrītu, ka bērna mācību gaitas DSS tiek fiksētas foto, video un audio materiālos. Informācija var tikt izmantota/publicēta DSS vajadzībām dažādās publikācijās, afišās, mājas lapā un video materiālos.

20____.gada _____.

(likumiskā pārstāvja paraksts, vārds, uzvārds)

SSG grupu uzņemšanas kontrolnormatīvi

1. Noskriet 300 m neapstājoties, bez laika kontroles;
2. Tāllēkšana no vietas;
3. 10 pietupieni, rokas izstieptas priekšā

Peldēšana Kontrolnormatīvi SSG

Vingrinājums	25 m
Mērķu grupa	
Meitenes/Zēni	Var nopeldēt bez palīgierīcēm 25 m

MT- 1

Tehniski pareiza peldēšana:

Vingrinājums	50 m krauls uz krūtīm	50 m kraulā uz muguras
Mērķu grupa		
Meitenes	1:00,00	1:05,00
Zēni	0:55,00	1:00,00

Slīdējums uz krūtīm, uz muguras (vismaz 7m).

MT- 2

Tehniski pareiza peldēšana:

Vingrinājums	50 m krauls uz krūtīm	50 m kraulā uz muguras	25m brass	25 m tauriņstils
Mērķu grupa				
Meitenes	0:55,00	0:55,00	0:40,00	0:35,00
Zēni	0:45,00	0:50,00	0:35,00	0:30,00

Pagriezieni (parastie) atbilstoši sacensību noteikumiem.

Starta lēciens ar slīdējumu (vismaz 10m).

MT- 3

Tehniski pareiza peldēšana:

Vingrinājums	50 m krauls uz krūtīm	50 m kraulā uz muguras	25m brass	25 m tauriņstils
Mērķu grupa				
Meitenes	0:55,00	0:55,00	0:40,00	0:35,00
Zēni	0:45,00	0:50,00	0:35,00	0:30,00
	100 m komplekss			

Meitenes	2:30,00
Zēni	2:20,00

Pagriezieni un starti, atbilstoši sacensību noteikumiem.

Nopeldēt 200 m distanci, tai skaita 50 m uz muguras.

No starta nopeldēt ar kāju darbību zem ūdens 10 m.

MT- 4

Tehniski pareiza peldēšana:

Vingrinājums	50 m krauls uz krūtīm	50 m kaulā uz muguras	25m brass	25 m tauriņstils
Mērķu grupa				
Meitenes	0:40,00	0:45,00	0:30,00	0:27,00
Zēni	0:35,00	0:40,00	0:25,00	0:23,00
	100 m komplekss			
Meitenes	2:15,00			
Zēni	2:05,00			

Pagriezieni un starti, atbilstoši sacensību noteikumiem.

Nopeldēt 400 m distanci, tai skaitā 100m uz muguras.

No starta nopeldēt ar kāju darbību zem ūdens 12 m.

MT-5

Tehniski pareiza peldēšana:

Vingrinājums	50 m krauls uz krūtīm	50 m kaulā uz muguras	25m brass	25 m tauriņstils
Mērķu grupa				
Meitenes	0:38,00	0:42,00	0:55,00	0:48,00
Zēni	0:34,00	0:38,00	0:48,00	0:42,00
	100 m komplekss			
Meitenes	1:51,00			
Zēni	1:37,00			

Izpildīt IV sporta klases normatīvu.

Pagriezieni un starti, atbilstoši sacensību noteikumiem.

Nopeldēt 600 m distanci.

No starta nopeldēt ar kāju darbību zem ūdens 12 m.

MT-6

Tehniski pareiza peldēšana:

Vingrinājums	50 m krauls uz krūtīm	50 m kaulā uz muguras	50m brass	50 m tauriņstils
Mērķu grupa				
Meitenes	0:37,00	0:41,00	0:58,00	0:50,00
Zēni	0:33,00	0:36,00	0:51,00	0:45,00

	200 m komplekss
Meitenes	3:30,00
Zēni	3:10,00

Izpildīt III sporta klases normatīvu.

Pagriezieni un starti, atbilstoši sacensību noteikumiem.

Nopeldēt 800 m distanci.

No starta nopeldēt ar kāju darbību zem ūdens 15 m.

MT-7

Tehniski pareiza peldēšana:

Vingrinājums Mērķu grupa	50 m krauls uz krūtīm	50 m kaulā uz muguras	50m brass	50 m tauriņstils
Meitenes	0:35,00	0:38,00	0:44,00	0:37,00
Zēni	0:31,00	0:33,00	0:39,00	0:33,00
	400 m komplekss			
Meitenes	8:31,00			
Zēni	7:44,00			

Izpildīt II sporta klases normatīvu.

Pagriezieni un starti, atbilstoši sacensību noteikumiem.

Nopeldēt 1000 m distanci.

No starta nopeldēt ar kāju darbību zem ūdens 15 m.

SMP-1

Tehniski pareiza peldēšana:

Vingrinājums Mērķu grupa	400 m komplekss
Meitenes	7:02,00
Zēni	6:24,00

Izpildīt II sporta klases normatīvu.

Pagriezieni un starti, atbilstoši sacensību noteikumiem.

Nopeldēt 1200 m distanci.

No starta nopeldēt ar kāju darbību zem ūdens 15 m.

SMP-2

Tehniski pareiza peldēšana:

Vingrinājums Mērķu grupa	400 m komplekss
Meitenes	6:45,00
Zēni	6:00,00

Izpildīt I sporta klases normatīvu.
 Pagriezieni un starti, atbilstoši sacensību noteikumiem.
 Nopeldēt 1500 m distanci.
 No starta nopeldēt ar kāju darbību zem ūdens 15 m.

SMP-3

Tehniski pareiza peldēšana:

Vingrinājums	400 m komplekss
Mērķu grupa	
Meitenes	6:25,00
Zēni	6:40,00

Izpildīt SMK sporta klases normatīvu.
 Pagriezieni un starti, atbilstoši sacensību noteikumiem.
 Nopeldēt 1500 m distanci.
 No starta nopeldēt ar kāju darbību zem ūdens 15 m.

ASM

Izpildīt SMK normatīvu.
 Pagriezieni un starti, atbilstoši sacensību noteikumiem.
 Nopeldēt 1500 m distanci.
 No starta nopeldēt ar kāju darbību zem ūdens 15 m.

Jaunieši							
Testi Grupa	Ātruma-spēka īpašības				Ķermeņa korsetes spēks	Lokanība	Izturība
	Tāllēkšana no vietas	Roku saliekšana un iztaisnošana (reizes)	Pievilksnās (reizes)	Ķermeņa augšdaļas celšana (reizes)	Planka, noturēšana (s)	Noliekšanās uz priekšu sēdus (cm)	Krosa skrējiens (km)
SSG	-	5	-	15	20	8	0,5
MT-1	-	10	-	20	20	8	0,8
MT-2	-	10	-	25	30	8	0,8
MT-3	120	10	-	30	30	8	1
MT-4	130	12	-	40	40	10	1
MT-5	140	14	-	40	60	10	2
MT-6	150	-	6	45	60	10	2
MT-7	160	-	7	45	60	10	3

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

Jaunietes							
Testi Grupa	Ātruma-spēka īpašības				Ķermeņa korsetes spēks	Lokanība	Izturība
	Tāllēkšana no vietas	Roku saliekšana un iztaisnošana (reizes)	Pievilksnās (reizes)	Ķermeņa augšdaļas celšana (reizes)	Planka, noturēšana (s)	Noliekšanās uz priekšu sēdus (cm)	Krosa skrējiens (km)
SSG	-	5	15	20	20	8	0,5
MT-1	-	7	18	20	20	8	0,8
MT-2	-	8	23	30	30	8	0,8
MT-3	130	10	28	30	30	8	1
MT-4	140	12	35	40	40	10	1
MT-5	145	13	40	60	60	10	2
MT-6	150	14	40	60	60	10	2
MT-7	160	14	45	60	60	10	3

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

Smaļošana un kanoe airēšana Kontrolnormatīvi

SSG un MT 1 grupām

Kross 600m <i>pārvarēšana bez laika kontroles</i>	Peldēšana 25m <i>bez laika kontroles</i>	Pagriezieni 1min. ar 3kg pildbumbu/ripu		Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus		Pievilksnās kārienā	
		zēni	meitenes	zēni	meitenes ar atbalstu uz ceļg.	zēni ar atbalstu	meitenes ar atbalstu
		30	25	10 x	8 x	3 x	3 x

MT2 un MT3 grupām

Kross 600m <i>pārvarēšana bez laika kontroles</i>	Peldēšana 50m <i>bez laika kontroles</i>	Pagriezieni 1min. ar 3kg pildbumbu/ripu		Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus		Pievilksnās kārienā	
		zēni	meitenes	zēni	meitenes ar atbalstu uz ceļg.	zēni ar atbalstu	meitenes ar atbalstu
		40	35	10 x	8 x	5 x	5 x

Vingrinājums Mērķu grupa	Kross (800 m)*	Peldēšana 50 m*	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus*	Pievilksnās kārienā (pievilksnās kārienā ar atbalstu-meitenēm)*
	MT 4			
Meitenes	4:00 min	Bez laika kontroles	8 reizes	8 reizes
Zēni	3:30 min	Bez laika kontroles	15 reizes	3 reizes

Vingrinājums Mērķu grupa	Kross 800 m*	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus*	Pievilkšanās kārienā (pievilkšanās kārienā ar atbalstu-meitenēm)*	Peldēšana 100m (50 m meitenēm)*
MT 5				
Meitenes	3:50 min	10 reizes	10 reizes	Bez laika kontroles
Zēni	3:20 min	20 reizes	5 reizes	Bez laika kontroles
MT 6				
Meitenes	3:40 min	12 reizes	15 reizes	Bez laika kontroles
Zēni	3:15 min	25 reizes	7 reizes	Bez laika kontroles

Vingrinājums Mērķu grupa	Kross 800 m*	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus*	Pievilkšanās kārienā (pievilkšanās kārienā ar atbalstu- meitenēm)*	Peldēšana 100m
MT 7				
Meitenes	3:30 min	15 reizes	12 reizes	Bez laika kontroles
Zēni	3:05 min	30 reizes	9 reizes	Bez laika kontroles

Vingrinājums	Kross 1500 m (meitenēm 800m)*	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus*	Pievilkšanās kārienā	Peldēšana 100m
Mērķu grupa				
SMP 1				
Meitenes	3:20 min	20 reizes	2 reizes	Bez laika kontroles
Zēni	5:40 min	35 reizes	11 reizes	Bez laika kontroles
SMP 2				
Meitenes	3:15 min	25 reizes	5 reizes	Bez laika kontroles
Zēni	5:35 min	40 reizes	15 reizes	Bez laika kontroles
SMP 3				

ītenes	3:12 min	27 reizes	5 reizes	Bez laika kontroles
Zēni	5:32 min	42 reizes	15 reizes	Bez laika kontroles
ASM				
Meitenes	3:12 min	27 reizes	5 reizes	Bez laika kontroles
Zēni	5:32 min	42 reizes	15 reizes	Bez laika kontroles

Paukošana Kontrolnormatīvi

1. Dūriens elektriskajā paukošanas mērķī

Paukotājs atrodas cīņas stājas pozīcijā izstieptas rokas attālumā, rokā turot paukošanas ieroci, no elektriskā mērķa. Iedegoties sarkanajai lampiņai, kas iedegās vienā no pieciem dūriena sektoriem, paukotājs uzsāk testu ar dūrienu iekrāsotajā sektorā (dūriena laika limits ir 1,15 s). Kopā paukotājam ir jādur 10 reizes, beigās tiek aprēķināts vidējais reakcijas ātrums no 10 dūrieniem kopā. Kontrolvingrinājumu veic 2 reizes un fiksē labāko rezultātu.

2. 30 m skrējiens

Sportistam jāsāk tests no nekustīgas pozīcijas, ar vienu kāju priekšā otrai. Priekšējai pēdai jābūt uz starta līnijas vai aiz tās. Šī sākuma pozīcija pirms starta jāuztur 2 sekundes, un nav atļautas šūpošanās kustības. Pēc komandas, sākt skrējieni un finišēt aiz 30 m atzīmes. Rezultātu fiksē līdz 0,01 sekunde. Testu veic 2 reizes un fiksē labāko rezultātu.

3. Lēciens tālumā

Sportists nostājas aiz iezīmētās līnijas, ja sportists pārkāpj līniju lēciens netiek ieskaitīts. Saliecot kājas ceļgalos un iešūpojot rokas, spēcīgi atgrūžoties izdara lēcieni uz priekšu, pēc iespējas tālāk. Nosaka rezultātu, izmērot attālumu no iezīmētās līnijas līdz vietai, kur piezemējas papēži, ar precizitāti līdz 1 cm. Testu veic 2 reizes un fiksē labāko rezultātu.

4. Atspoles skrējiens

Sportists nostājas aiz starta līnijas un pēc komandas sāk skriet maksimālā ātrumā, šķērsojot gala līniju, kas atrodas 5 m attālumā no starta līnijas un pēc tam skrien atpakaļ līdz starta līnijai, pieskaroties tai (1 cikls). Veic kopā 5 ciklus. Fiksē rezultātu ar precizitāti līdz 0,01 sekunde. Testu veic 2 reizes un fiksē labāko rezultātu.

5. Beep tests

Dalībnieki stāv aiz starta līnijas, pēc signāla sāk skriet līdz otrai gala līnijai, kas atrodas 20 m attālumā no starta līnijas. Ja otra līnija ir sasniegta tai pieskaroties, pirms atskan pīkstiens, sportists ir sasniedzis mērķi un gaida nākamo pīkstieni, lai skrietu atpakaļ uz starta līniju. Ja līnija nav sasniegta, pirms atskan pīkstiens, sportistam tests ir noslēdzies. Testu veic 1 reizi. Testu veic no 12 gadu vecuma.

Vingrinājums Mērķu grupa	Reakcijas tests (s)	30 m sprints (s)	Lēcieni tālumā (cm)	Atspoles skrējiens (s)
SSG				
Zēni	0,91	7,49	130	19,30
Meitenes	1.01	7,36	125	19,40
MT 1				
Zēni	0,85	7,36	133	18,50
Meitenes	0,90	7,45	128	18,60
MT 2				
Zēni	0,70	6,00	160	17,20
Meitenes	0,80	6,50	150	17,30
MT 3				
Zēni	0,70	6,00	160	17,20
Meitenes	0,80	6,50	150	17,30
MT 4				
Zēni	0,65	5,80	172	16,48
Meitenes	0,75	6,20	160	17,10
MT 5				
Zēni	0,60	5,40	186	15,56
Meitenes	0,70	6,00	168	16,50

Vingrinājums Mērķu grupa	Reakcijas tests (s)	30 m sprints (s)	Lēcieni tālumā (cm)	Atspoles skrējiens (s)	Beep tests
MT 6					
Zēni	0,56	4,90	200	15,18	1333
Meitenes	0,63	5,50	179	16,25	1022
MT 7					
Zēni	0,53	4,80	210	15,00	1400
Meitenes	0,60	5,40	181	16,00	1100
SMP 1					
Zēni	0,50	4,70	220	14,56	1832
Meitenes	0,56	5,84	181	15,46	1150
SMP 2					
Zēni	0,47	4,70	240	14,13	2260
Meitenes	0,52	5,60	184	14,94	1186
SMP 3/ ASM					
Zēni	0,47	4,60	245	14,13	2260
Meitenes	0,52	5,30	187	14,94	1186

Basketbols Kontrolnormatīvi

MT 1

Vingrinājums Mērķu grupa	20 m skrējieni no augstā starta (s)	Atspoles skrējieni 10x5m (s)	Lēcieni ar aukļu (30s laikā reižu skaits)	Piespēles ar abām rokām no krūtīm 1,50 m attālumā 30 s laikā (reižu skaits)	Tāllēkšana no vietas (cm)	Tālā piespēle (m)
Meitenes	5	21,00	10	10	120	6
Zēni	4,9	20,00	10	10	125	7

MT 2

Vingrinājumi Mērķu grupa	20 m skrējieni no augstā starta (s)	60 m skrējieni no augstā starta	Atspoles skrējieni 10x5m (s)	Lēcieni ar aukļu (30s laikā reižu skaits)	Piespēles ar abām rokām no krūtīm 1,50 m attālumā 30 s laikā (reižu skaits)	Tāllēkšana no vietas (cm)	Tālā piespēle (m)
Meitenes	4,5	11,2	20,00	20	15	130	10
Zēni	4,4	11	19,30	20	15	135	11

MT 3

Vingrinājumi Mērķu grupa	20 m skrējieni no augstā starta (s)	60 m skrējieni no augstā starta	Atspoles skrējieni 10x5m (s)	Lēcieni ar aukļu (30s laikā reižu skaits)	Piespēles ar abām rokām no krūtīm 1,50 m attālumā 30 s laikā (reižu skaits)	Tāllēkšana no vietas (cm)	Tālā piespēle (m)
Meitenes	4,2	10,3	19,30	30	20	140	13
Zēni	4,1	10,1	19,00	30	20	145	14

MT 4

Vingrinājums Mērķu grupa	20 m skrējieni no augstā starta (s)	60 m skrējieni no augstā starta	Lēcieni ar aukļu (30s laikā reižu skaits)	Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2 m attālumā 30 s laikā (reižu skaits)	Tāllēkšana no vietas (cm)	Tālā piespēle (m)
Meitenes	4,10	10,2	40	25	150	12
Zēni	4	10	40	25	155	14

MT 5

Vingrinājums Mērķu grupa	20 m skrējiens no augstā starta (s)	60 m skrējiens no augstā starta	Lēcieni ar aukliņu (30s laikā reižu skaits)	Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2 m attālumā 30 s laikā (reižu skaits)	Tāllēkšana no vietas (cm)	Tālā piespēle (m)
Meitenes	4	10,1	50	30	160	13
Zēni	3,9	9,9	50	30	165	15

MT 6

Vingrinājums Mērķu grupa	20 m skrējiens no augstā starta (s)	60 m skrējiens no augstā starta	Lēcieni ar aukliņu (30s laikā reižu skaits)	Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2 m attālumā 30 s laikā (reižu skaits)	Tāllēkšana no vietas (cm)	Tālā piespēle (m)
Meitenes	3,98	9,7	55	35	170	14
Zēni	3,88	9,5	55	35	175	16

MT 7

Vingrinājums Mērķu grupa	20 m skrējiens no augstā starta (s)	60 m skrējiens no augstā starta	Lēcieni ar aukliņu (30s laikā reižu skaits)	Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2 m attālumā 30 s laikā (reižu skaits)	Tāllēkšana no vietas (cm)	Tālā piespēle (m)
Meitenes	3,96	9,5	60	35	180	15
Zēni	3,86	9,3	60	36	185	17

SMP 1

Vingrinājumi Mērķu grupa	20 m skrējiens no augstā starta (s)	60 m skrējiens no augstā starta	Lēcieni ar aukliņu (30s laikā reižu skaits)	Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2 m attālumā 30 s laikā (reižu skaits)	Tāllēkšana no vietas (cm)	Tālā piespēle (m)	40 m skrējiens ar virziena maiņu (m)
Meitenes	3,94	9,3	65	35	190	17	168
Zēni	3,84	9	65	36	195	20	196

SMP 2

Vingrinājumi Mērķu grupa	20 m skrējiens no augstā starta (s)	60 m skrējiens no augstā starta	Lēcieni ar aukliņu (30s laikā reižu skaits)	Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2 m attālumā 30 s laikā (reižu skaits)	Tāllēkšana no vietas (cm)	Tālā piespēle (m)	40 m skrējiens ar virziena maiņu (m)
Meitenes	3,89	9,2	70	36	195	19	168
Zēni	3,79	8,9	70	37	200	22	196

SMP 3

Vingrinājumi Mērķu grupa	20 m skrējiens no augstā starta (s)	60 m skrējiens no augstā starta	Lēcieni ar aukliņu (30s laikā reižu skaits)	Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2 m attālumā 30 s laikā (reižu skaits)	Tāllēkšana no vietas (cm)	Tālā piespēle (m)	40 m skrējiens ar virziena maiņu (m)
Meitenes	3,8	9	75	37	200	20	168
Zēni	3,7	8,7	75	38	205	23	196

ASM

Vingrinājumi Mērķu grupa	20 m skrējiens no augstā starta (s)	60 m skrējiens no augstā starta	Lēcieni ar aukliņu (30s laikā reižu skaits)	Piespēles ar abām rokām no krūtīm 2 m attālumā 30 s laikā (reižu skaits)	Tāllēkšana no vietas (cm)	Tālā piespēle (m)	40 m skrējiens ar virziena maiņu (m)
Meitenes	3,8	8,8	80	39	200	23	168
Zēni	3,7	8,3	80	40	205	26	196

4. 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 skrējiens ar virziena maiņu (m).

Sportistam 40 s laikā jāmēģina noskriet pēc iespējas vairāk basketbola laukumus. Viens laukums 28m. 40 s laikā jānoskrien 6-7 laukumi.

Lai kontrolnormatīvi tiktu nokārtoti, MT1-MT7 grupās jānokārto 4 no 6 kritērijiem, SMP1-ASM grupās jānokārto 6 no 7 kritērijiem.

Bokss Kontrolnormatīvi

N. p.k.		SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7
1	Sprints vai lēciens ar lecama uklu	30m paātrināju ms bez laika kontroles/ vai lēcieni ar lecamaukl u 30 sek., bez kļūdu kontroles	30m paātrināju ms bez laika kontroles/ vai lēcieni ar lecamaukl u 40 sek., bez kļūdu kontroles	30m paātrināju ms bez laika kontroles/ vai lēcieni ar lecamaukl u 50 sek., bez kļūdu kontroles	60m skrējieni - 11,7"/ lēciens ar lecamauklu 60 sek., ar pieļaujamām 15 kļūdām atkārtojumos	60m skrējieni - 10,2"/ lēciens ar lecamauklu 60 sek., ar pieļaujamām 13 kļūdām atkārtojumos	60m skrējieni - 10,0"/ lēciens ar lecamaukl u 60 sek., ar pieļaujamā m 10 kļūdām atkārtojum os	60m skrējieni - 9,8"/ lēciens ar lecamaukl u 90 sek., ar pieļaujamā m 7 kļūdām atkārtojum os	60m skrējieni - 9,7"/ lēciens ar lecamaukl u 120 sek., ar pieļaujamā m 6 kļūdām atkārtojum os
2	Tāllek šana no vietas (cm)	90	100	120	135	150	155	170	185
3	Roku saliekš ana balstā (reizes)	2	4	8	10	15	20	25	30
4	Ķerme ņa augšda ļas pacelš ana (reizes)	6	10	14	16	20	25	30	35
5	Sitieni pa maisu (30sec)	-	-	-	-	-	-	-	120
6	Pievilk šanās pie stieņa	-	-	-	-	-	-	-	8

Airēšana Kontrolnormatīvi

SSG, MT 1

Vingrinājums Mērķu grupa	Airēšanas trenažieris Concept II 250m	Kross 1600 m	Pietupieni 15 reizes	Vēdera prese 15 reizes
Zēni	Bez laika kontroles	Bez laika kontroles	1 minūtes laikā	1 minūtes laikā
Meitenes	Bez laika kontroles	Bez laika kontroles	1 minūtes laikā	1 minūtes laikā

MT 2

Vingrinājums Mērķu grupa	Airēšanas trenažieris Concept II 250 m	Kross 1600 m	Pietupieni 1 min	Vēdera prese (rokas sakrustotas uz krūtīm) 1 min
Zēni	1:30	8:50	15 x	15 x
Meitenes	1:35	10:00	15 x	15 x

MT 3

Vingrinājums Mērķu grupa	Airēšanas trenažieris Concept II 250 m	Kross 1600 m	Pietupieni 1 min	Vēdera prese (rokas sakrustotas uz krūtīm) 1 min
Zēni	1:20	8:30	20 x	20 x
Meitenes	1:30	9:40	18 x	18 x

MT 4

Vingrinājums Mērķu grupa	Airēšanas trenažieris Concept II 500 m	Kross 1600 m	Pietupieni 1 min	Vēdera prese (rokas sakrustotas uz krūtīm) 1 min
Zēni	2:20	8:10	25 x	25 x
Meitenes	2:45	9:20	20 x	20 x

MT 5

Vingrinājums	Airēšanas trenažieris Concept II 500 m	Kross 1600 m	Pietupieni 1 min	Vēdera prese (rokas sakrustotas uz krūtīm) 1 min
Mērķu grupa				
Zēni	2:10	7:50	27 x	27 x
Meitenes	2:30	9:00	22 x	22 x

MT 6

Vingrinājums	Airēšanas trenažieris Concept II 1000 m	Kross 1600 m	Pietupieni 1 min	Vēdera prese (rokas sakrustotas uz krūtīm) 1 min
Mērķu grupa				
Zēni	4:15	7:30	30 x	30 x
Meitenes	4:40	8:40	25 x	25 x

MT 7

Vingrinājums	Airēšanas trenažieris Concept II 1000 m	Kross 1600 m	Pietupieni 1 min	Vēdera prese (rokas sakrustotas uz krūtīm) 1 min
Mērķu grupa				
Zēni	3:50	7:10	35 x	35 x
Meitenes	4:15	8:20	30 x	30 x

SMP 1

Vingrinājums	Airēšanas trenažieris Concept II 2000 m	Kross 3000 m	Pietupieni 2 min	Vēdera prese (rokas sakrustotas uz krūtīm) 2 min
Mērķu grupa				
Zēni	7:50	14:00	55 x	55 x
Meitenes	8:30	16:00	45 x	45 x

SMP 2

Vingrinājums	Airēšanas trenažieris Concept II 2000 m	Kross 3000 m	Pietupieni 2 min	Vēdera prese (rokas sakrustotas uz krūtīm) 2 min
Mērķu grupa				
Zēni	7:40	13:50	60 x	60 x
Meitenes	8:20	15:50	50 x	50 x

SMP 3

Vingrinājums	Airēšanas trenažieris Concept II 2000 m	Kross 3000 m	Pietupieni 2 min	Vēdera prese (rokas sakrustotas uz krūtīm) 2 min
Mērķu grupa				
Zēni				
Meitenes				

Mērķu grupa				
Zēni	7:30	13:40	65 x	65 x
Meitenes	8:10	15:40	55 x	55 x

ASM

Vingrinājums	Airēšanas trenažieris Concept II 2000 m	Kross 3000 m	Pietupieni 2 min	Vēdera prese (rokas sakrustotas uz krūtīm) 2 min
Mērķu grupa				
Zēni	7:20	13:30	70 x	70 x
Meitenes	8:00	15:30	60 x	60 x

*Piezīme

Lai grupas izglītojamo pārceltu nākamajā grupā ir nepieciešams izpildīt divus kontrolnormatīvus.

Biatlons
Kontrolnormatīvi

Vecums	Spēka vingrinājumi	Tāllēkšana no vietas	Sprints 30 m	Skrējiens 500 m meitenes	Skrējiens 1000 m zēni	Šaušana 10 šāvienu guļus no atbalsta
8 gadi	Roku saliekšana 5 x	125 cm	7,0 sek	3,00 min	5,00 min	
9 gadi	Roku saliekšana 6 x	130 cm	6,6 sek	2,25 min	4,25 min	
10 gadi	Roku saliekšana 8 x	135 cm	6,4 sek	2,20 min	4,20 min	
11 gadi	Roku saliekšana 10 x	140 cm	6,2 sek	2,15 min	4,15 min	
12 gadi	Roku saliekšana 12 x	145 cm	6,1 sek	2,10 min	4,10 min	50 p
13 gadi	Roku saliekšana 15 x	150 cm	6,0 sek	2,05 min	4,05 min	60 p
Vecums	Spēka vingrinājumi	Tāllēkšana no vietas	Sprints 30 m	Skrējiens 1000 m meitenes	Skrējiens 1500 m zēni	Šaušana 10 šāvienu guļus
14 gadi	Roku saliekšana 16 x meitenes 20 x zēni	160 cm-meitenes 170 cm-zēni	5,9 sek-meitenes 5,8 sek - zēni	4,05 min	6,40 min	70 p
15 gadi	Roku saliekšana 18 x meitenes 25 zēni	170 cm-meitenes 175 cm-zēni	5,8 sek-meitenes 5,6 sek-zēni	4,00 min	6,30 min	75 p
16 gadi	Roku saliekšana 20 x meitenes 30x zēni	180 cm-meitenes 185 cm-zēni	5,7 sek-meitenes 5,4 sek-zēni	3,50 min	6,15 min	80 p
Vecums	Spēka vingrinājumi	Tāllēkšana no vietas	Sprints 30 m	Skrējiens 1500 m meitenes	Skrējiens 3000 m zēni	Šaušana 10 šāvienu guļus + 10 šāvienu stāvus
17 gadi	Vienlaikus soli (stumšanās) uz rolleriem 1 km, meitenes-3.40 min, Zēni-3.30 min	185 cm-meitenes, 200 cm- zēni	4,9 sek. – zēni, 5,5 sek. - meitenes	7.00 min	12.15. min	130 p.

18 gadi	Vienlaikus soļi (stumšanās) uz rolleriem 1 km, meitenes-3.30 min, Zēni-3.20 min	190 cm-meitenes, 210 cm- zēni	4,9 sek. – zēni, 5,2 sek. - meitenes	6.30 min	12.00 min	135 p
19 gadi	Vienlaikus soļi (stumšanās) uz rolleriem 1 km, meitenes-3.15 min, Zēni-3.10 min	195 cm-meitenes, 220 cm- zēni	4,6 sek. – zēni, 5,0 sek. - meitenes	6.15 min	11.45 min	140 p.

Brīvā cīņa/Grieķu romiešu cīņa Kontrolnormatīvi

SSG

kūlenis uz priekšu <i>veikt tehniski pareizi</i> <i>ieskaite/navieskaite/daleji</i>	kūlenis atpakaļ <i>veikt tehniski pareizi</i> <i>ieskaite/navieskaite/daleji</i>	cīkstoņa tiltiņš <i>noturoties šajā stāvoklī tehniski</i> <i>pareizi 5 sek</i> <i>uz 5 ballu sistēmas atzīmi</i>
--	---	--

MT-1

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (cm,m, sekundes, reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		25 – 38 kg					41 – 54 kg					59 kg un augstāk				
		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.	Lēcieni tūlī no vietas (cm)	90	105	120	135	150	95	110	125	140	155	95	110	125	140	155
3.	Atspiešanās balstā guļus (reizes)	10	12	14	14	16	10	12	14	16	18	8	10	12	14	16
4.	Atspoles skrējieni 3x 10m (sek)	9,8	9,4	9	8,6	8,2	9,8	9,4	9	8,6	8,2	10	9,8	9,4	9	8,6
5.	Pildbumbas (2 kg) 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, Rokas saliektas ar plaukstām krūtīm (reizes)	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	7	10	13	16	19
7.	Guļus uz muguras ar saliektām kājām un rokām atbalstītām uz paklāja, izliecoties nostāties cīkstoņu tiltā ar degunu skarot paklāju un noturoties šajā stāvoklī 5 sek. (uz atzīmi)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Piezīmes: Audzēkņiem, lai iegūtu kontrolnormatīvu izpildē iesaiti, 7 normatīvos jāiegūst vismaz 14 balles no iespējamām 35 ballēm.

*Audzēknēm (meitenes) visos kontrolnormatīvos piemērot koeficientu 0,8

MT-2

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (cm,m, sekundes, reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		25 – 38 kg					41 – 54 kg					59 kg un augstāk				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Noturēšanās kārienā taisnās rokās pie vingrošanas stieņa (sek.)	21	31	41	51	61	16	26	36	46	56	11	21	31	41	51
2.	Lēciens tālumā no vietas (cm)	100	115	130	145	160	110	125	140	155	170	110	125	140	155	170
3.	Atspiešanās balstā guļus (reizes)	13	15	17	19	21	12	14	16	18	20	11	13	15	17	19
4.	Atspoles skrējieni 3x 10m (sek)	9,8	9,3	8,9	8,5	8,1	9,7	9,3	8,9	8,5	8,1	10	9,7	9,3	8,9	8,5
5.	Pildbumbas (2 kg) 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, Rokas saliektas ar plaukstām krūtīm (reizes)	10	13	16	19	22	10	13	16	19	22	9	12	15	18	21
7.	Cīkstoņu tiltā apskriešana apkārt galvai (uz atzīmi): 5 reizes-pa labi; 5 reizes-pa kreisi	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8.	Metiens pāri Gurnam ar cīņas lelli vai treniņpartneri 5 reizes. (Vērtē treneris pēc tehniskā izpildījuma, 5 punkti-tehniski pareizi izpildīti metieni ar augstu amplitūdu un pareizu metiena nobeigumu.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Piezīmes: Audzēkņiem, lai iegūtu kontrolnormatīvu izpildē iesaiti, 8 normatīvos jāiegūst vismaz 16 balles no iespējamām 40 ballēm.

*Audzēknēm (meitenes) visos kontrolnormatīvos piemērot koeficientu 0,8

MT-3

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (cm,m, sekundes, reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		27 – 41 kg					45 – 60 kg					66 kg un augstāk				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Noturēšanās kārienā taisnās rokās pie vingrošanas stieņa (sek.)	24	34	44	54	64	20	30	40	50	60	15	25	35	45	55
2.	Lēciens tālumā no vietas (cm)	110	125	140	155	170	120	135	150	165	180	120	135	150	165	180
3.	Atspiešanās balstā guļus (reizes)	16	18	20	22	24	16	18	20	22	24	14	16	18	20	22
4.	Atspoles skrējieni 3x 10m (sek)	8,3	8	7,7	7,4	7,1	8,4	8,1	7,8	7,5	7,2	8,5	8,2	7,9	7,6	7,3
5.	Pildbumbas (2 kg) 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, Rokas priekšā uz krūtīm sakrustotas (reizes)	11	14	17	20	23	11	14	17	20	23	10	13	16	19	22
7.	Cīkstoņu tīlā apskriešana apkārt galvai 5 reizes-pa labi; 5 reizes-pa kreisi (5 balles roku tvēriens savienots, ar elkoņiem uz paklāja, veic apskrējumu nenokrītot un elkoņus neatraujot no paklāja.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8.	Metiens pāri gurnam ar cīņas lelli vai treniņpartneri 3 reizes uz labo pusi un 3 reizes uz kreiso pusi. (Vērtē treneris pēc tehniskā izpildījuma, 5 punkti-tehniski pareizi izpildīti metieni ar augstu amplitūdu un pareizu metiena nobeigumu).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9.	Pārmetieni cīkstoņu tīlā 5 reizes (uz atzīmi)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Piezīmes: Audzēkņiem, lai iegūtu kontrolnormatīvu izpildē iesaiti, 9 normatīvos jāiegūst vismaz 18 balles no iespējamām 45 ballēm.

*Audzēknēm (meitenes) visos kontrolnormatīvos piemērot koeficientu 0,8

MT-4

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (cm,m, sekundes, reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		27 – 41 kg					45 – 60 kg					66 kg un augstāk				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.a	Pievilkšanās zēniem pie vingrošanas stieņa (reizes)	3	5	7	9	11	3	5	7	9	11	2	3	5	7	9
2.b	Meitenēm kārienā saliektām rokām, zods virs vingrošanas stieņa (sek)	12	19	26	33	40	7	14	21	28	35	4	9	16	23	30
2.	Lēciens tālumā no vietas (cm)	120	140	165	180	190	120	140	165	180	190	120	140	165	180	190
3.	Atspiešanās balstā gulus (reizes)	19	21	23	25	27	19	21	23	25	27	17	19	21	23	25
4.	Atspoles skrējieni 3 x 10m (sek)	7,7	7,4	7,1	6,8	6,5	7,5	7,2	6,9	6,6	6,3	7,7	7,4	7,1	6,8	6,5
5.	Pildbumbas (3 kg) 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.	Gulus uz muguras ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz vertikālam stāvoklim, kājas saliektas ceļos un fiksētas, Rokas priekšā uz krūtīm sakrustotas (reizes)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	11	14	17	20	23
7.	Cīkstoņu tīlā apskriešana apkārt galvai 5 reizes-pa labi; 5 reizes-pa kreisi (5 balles roku tvēriens savienots, ar elkoņiem uz paklāja, veic apskrējumu nenokrītot un elkoņus neatraujot no paklāja.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8.	Metiens pāri gurnam ar cīņas lelli vai treniņpartneri 4 reizes uz labo pusi un 4 reizes uz kreiso pusi. (Vērtē treneris pēc tehniskā izpildījuma, 5 punkti-tehniski pareizi izpildīti metieni ar augstu amplitūdu un pareizu metiena nobeigumu).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

9.	Pārmetieni cīkstoņu tiltā 10 reizes (uz atzīmi)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Piezīmes: Audzēkņiem, lai iegūtu kontrolnormatīvu izpildē iesaiti, 9 normatīvos jāiegūst vismaz 18 balles no iespējamām 45 ballēm.

*Audzēkņēm (meitenes) visos kontrolnormatīvos piemērot koeficientu 0,8 (1b. punktā koeficients nepiemērojās)

MT-5

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (cm,m, sekundes, reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		29 – 47 kg					53 – 66 kg					73 kg un augstāk				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.a	Pievilkšanās pie vingrošanas stieņa (reizes)	3	5	7	9	11	3	5	7	9	11	2	3	5	7	9
2.b	Meitenēm kārienā saliektām rokām, zods virs vingrošanas stieņa (sek)	10	20	30	40	50	5	15	25	35	45	5	10	20	30	40
2.	Lēcieni tālumā no vietas (cm)	125	145	170	185	195	125	145	170	185	195	125	145	170	185	195
3.	Atspiešanās balstā guļus (reizes)	21	23	25	27	29	21	23	25	27	29	19	21	23	25	27
4.	Atspoles skrējieni 3 x 10m (sek)	7,5	7,2	6,9	6,6	6,3	7,7	7,4	7,1	6,8	6,5	8,4	7,9	7,5	7,1	6,8
5.	3 km kross uz laiku	22	17	14	13	12	22	17	14	13	12	25	20	15	14	13
6.	Guļus uz muguras ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz vertikālam stāvoklim, kājas saliektas ceļos un fiksētas, Rokas priekšā uz krūtīm sakrustotas (reizes)	14	17	20	23	26	14	17	20	23	26	13	16	19	22	25
7.	Cīkstoņu tiltā apskriešana apkārt galvai 6 reizes-pa labi; 6 reizes-pa kreisi (5 balles roku tvēriens savienots, ar elkoņiem uz paklāja, veic apskriešanu nenokrītot un elkoņus neatraujot no paklāja.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8.	Pārmetieni cīkstoņu tiltā 10 reizes (uz atzīmi) 5 balles veic pārmetienu vienā vieglā kustībā nepieskaroties lāpstiņām pie paklāja, un noturot ķermeņa līdzsvaru	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9.	Metiens pāri gumam ar cīņas lelli vai treniņpartneri 5 reizes uz labo pusi un 5 reizes uz kreiso pusi. (Vērtē treneris pēc tehniskā izpildījuma, 5 punkti-tehniski pareizi izpildīti metieni ar augstu amplitūdu un pareizu metiena nobeigumu).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Piezīmes: Audzēkņiem, lai iegūtu kontrolnormatīvu izpildē iesaiti, 9 normatīvos jāiegūst vismaz 18 balles no iespējamām 45 ballēm.

*Audzēkņēm (meitenes) visos kontrolnormatīvos piemērot koeficientu 0,8 (1b. punktā koeficients nepiemērojās)

MT-6

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (cm,m, sekundes, reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		29 – 47 kg					53 – 66 kg					73 kg un augstāk				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.a	Pievilkšanās zēniem pie vingrošanas stieņa (reizes)	7	8	9	10	12	7	8	9	10	12	6	7	8	9	11
2.b	Meitenēm kārienā saliektām rokām, zods virs vingrošanas stieņa (sek)	15	25	35	45	55	10	20	30	40	50	5	15	25	35	45
2.	Lēciens tālumā no vietas (cm)	160	170	180	190	200	165	175	185	195	205	165	175	185	195	205
3.	Atspiešanās balstā guļus (reizes)	23	25	27	29	31	23	25	27	29	31	21	23	25	27	29
4.	Atspoles skrējieni 3 x 10m (sek)	7,4	7,1	6,8	6,5	6,2	7,5	7,2	6,9	6,6	6,3	7,6	7,3	7	6,7	6,4
5.	3 km kross uz laiku	24	14	13	12	11	24	14	13	12	11	25	16	15	14	13
6.	Guļus uz muguras ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz vertikālam stāvoklim, kājas saliektas ceļos un fiksētas, Rokas priekšā uz krūtīm sakrustotas 20sek. (reizes)	8	10	12	14	16	8	10	12	14	16	7	9	11	13	15
7.	Cīkstoņu tīlā apskriešana apkārt galvai 7 reizes-pa labi; 5 reizes-pa kreisi (5 balles roku tvēriens savienots, ar elkoņiem uz paklāja, veic apskrējumu nenokrītot un elkoņus neatraujot no paklāja.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8.	Pārmetieni cīkstoņu tīlā 12 reizes (uz atzīmi)5 balles veic pārmetienu vienā vieglā kustībā nepieskaroties lāpstiņām pie paklāja un noturot ķermeņa līdzsvaru	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9.	Metiens pāri gumam ar cīņas lelli vai treniņpartneri 6 reizes uz labo pusi un 6 reizes uz kreiso pusi. (Vērtē treneris pēc tehniskā izpildījuma, 5 punkti-tehniski pareizi izpildīti metieni ar augstu amplitūdu un pareizu metiena nobeigumu).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Piezīmes: Audzēkņiem, lai iegūtu kontrolnormatīvu izpildē iesaiti, 9 normatīvos jāiegūst vismaz 18 balles no iespējamām 45 ballēm.

*Audzēknēm (meitenes) visos kontrolnormatīvos piemērot koeficientu 0,8 (1b. punktā koeficients nepiemērojās)

MT-7

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (cm,m, sekundes, reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		29 – 47 kg					53 – 66 kg					73 kg un augstāk				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Pievilkšanās pie vingrošanas stieņa (reizes)	6	8	11	12	14	6	8	11	12	14	4	6	9	10	12
2.	Lēciens tālumā no vietas (cm)	165	175	185	200	220	170	180	190	200	220	170	180	190	200	220
3.	Atspiešanās balstā līdztekās (reizes)	15	16	17	18	19	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17
4.	Atspoles skrējieni 3 x 10m (sek)	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	8	7,9	7,8	7,7	7,6	8,1	8	7,9	7,8	7,7
5.	3 km kross uz laiku	24	14	13	12	11	24	14	13	12	11	25	16	15	14	13
6.	Guļus uz muguras ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz vertikālam stāvoklim, kājas saliektas ceļos un fiksētas, Rokas priekšā uz krūtīm sakrustotas 20sek. (reizes)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	8	10	12	14	16
7.	Cīkstoņu tiltā apskriešana apkārt galvai 8 reizes-pa labi; 8 reizes-pa kreisi (5 balles roku tvēriens savienots, ar elkoņiem uz paklāja, veic apskrējumu nenokrītot un elkoņus neatraujot no paklāja.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8.	Pārmetieni cīkstoņu tiltā 14 reizes (uz atzīmi)5 balles veic pārmetienu vienā vieglā kustībā nepieskaroties lāpstiņām pie paklāja un noturot ķermeņa līdzsvaru	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9.	Metiens pāri gurnam ar cīņas lelli vai treniņpartneri 7 reizes uz labo pusi un 7 reizes uz kreiso pusi. (Vērtē treneris pēc tehniskā izpildījuma, 5 punkti-tehniski pareizi izpildīti metieni ar augstu amplitūdu un pareizu metiena nobeigumu).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Piezīmes: Audzēkņiem, lai iegūtu kontrolnormatīvu izpildē iesaiti, 9 normatīvos jāiegūst vismaz 18 balles no iespējamām 45 ballēm.

*Audzēkņēm (meitenes) visos kontrolnormatīvos piemērot koeficientu 0,8 (1b. punktā koeficients nepiemērojās)

Volejbols Kontrolnormatīvi

Punkti Vecums (pilni gadi)	30m skrējiens (sek.)				
	1	2	3	4	5
Zēni					
7	>6,5	6.49 – 6.35	6.34 – 6.20	6.19 – 6.01	<6
8	>6,4	6.39 – 6.24	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
Meitenes					
7	>6,8	6.79 – 6.65	6.64 – 6.50	6.49 – 6.31	<6,3
8	>6,7	6.96 – 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	>6,5	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

Punkti Vecums (pilni gadi)	Lēciens tālumā no vietas (cm)				
	1	2	3	4	5
Zēni					
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
Meitenes					
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

Punkti Vecums (pilni gadi)	Pildbumbas mēšana stāvus (m)				
	1	2	3	4	5
Zēni					
7	≤7.5	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
Meitenes					
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	7,50 - 7,99	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

Punkti Vecums (pilni gadi)	Veiklības atspoles skrējieni 6x5 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	≥10.50	10,89 – 10,50	10,49 – 10,20	10,19 – 10,01	≤10.00

Punkti Vecums (pilni gadi)	Izturības 20 m atspoles skrējiens (min)				
	1	2	3	4	5
Zēni					
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	14,01 – 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
Meitenes					
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

Testa skaņas signāli: <https://www.youtube.com/watch?v=p5oi-sEOWsl>

<https://www.youtube.com/watch?v=LAAAnLSyh-ag>

Punkti Vecums (pilni gadi)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana 30 sekundēs (reizes)				
	1	2	3	4	5
Zēni					
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
Meitenes					
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

Treniņu	Zēni/meitenes				
	Augšējā piespēle	Apakšējā piespēle	Gremde	Serve	Bloks
11 gadi	20 x virs galvas aplī/pret sienu	20 x virs galvas aplī/pret sienu	-	-	-
12 gadi	20 x virs galvas aplī/pret sienu	20 x virs galvas aplī/pret sienu	-	pāri tīklam pieļaujamaais kļūdu skaits no 10 x/4	-
13 gadi	30 x virs galvas aplī/ pret sienu	30 x virs galvas aplī/ pret sienu	-	augšējā pāri tīklam pieļaujamaais kļūdu skaits no 10 x/4	-
14 gadi	30 x virs galvas aplī/ pret sienu	30 x virs galvas aplī/ pret sienu	gremde pāri tīklam pieļaujamaais kļūdu skaits no 10 x/4	augšējā pāri tīklam pieļaujamaais kļūdu skaits no 10 x/3	10 atkārtoti lēcieni blokā
15 gadi	30 x virs galvas aplī/ pret sienu	30 x virs galvas aplī/ pret sienu	gremde pāri tīklam pieļaujamaais kļūdu skaits no 10 x/4	augšējā pāri tīklam pieļaujamaais kļūdu skaits no 10 x/3	10 atkārtoti lēcieni blokā ar soli pa labi, pa kreisi
16 gadi	30 x virs galvas aplī/ pret sienu	30 x virs galvas aplī/ pret sienu	gremde pāri tīklam pieļaujamaais kļūdu skaits no 10 x/4	augšējā pāri tīklam pa zonām (5.,6.,1.) pieļaujamaais kļūdu skaits katrā zonā pa 6 x/2	10 atkārtoti lēcieni blokā pārvietojoties ar krustsoli
17 gadi	ar pārvietošanos pie tīkla uz precizitāti, pieļaujamaais kļūdu skaits no 20 x/6	ar pārvietošanos no 6. z. Uz precizitāti (3.z.), pieļaujamaais kļūdu skaits no 20 x/6	gremde pāri tīklam (līnija/slīpais) pieļaujamaais kļūdu skaits no 10 x/4	augšējā lēciena serve pāri tīklam pa zonām (5.,6.,1.) pieļaujamaais kļūdu skaits katrā zonā pa 6 x/2	dubultā bloka organizēšana ar pārvietošanos, pieļaujamo kļūdu skaits no 8 x/2
18-19 gadi	ar pārvietošanos pie tīkla uz precizitāti, pieļaujamaais kļūdu skaits no 20 x/4	ar pārvietošanos no 6. z. Uz precizitāti (3.z.), pieļaujamaais kļūdu skaits no 20 x/4	gremde pāri tīklam (līnija/slīpais) pieļaujamaais kļūdu skaits no 10 x/3	augšējā lēciena serve (planējošā + gremdserve) pāri tīklam pa zonām (5.,6.,1.) pieļaujamaais kļūdu skaits katrā zonā pa 6 x/1	dubultā bloka organizēšana ar pārvietošanos, pieļaujamo kļūdu skaits no 8 x/2

20-22 gadi	ar pārvietošanos pie tīkla uz precizitāti, pieļaujamais kļūdu skaits no 20 x/2	ar pārvietošanos no 6. z. Uz precizitāti (3.z.), pieļaujamais kļūdu skaits no 20 x/2	gremde pāri tīklam (līnija/slīpais) pieļaujamais kļūdu skaits no 10 x/2	augšējā lēciena serve pāri tīklam pa zonām (5.,6.,1.+saīsinātā) pieļaujamais kļūdu skaits katrā zonā pa 6 x/1	Dubultā un trīskāršā bloka organizēšana ar pārvietošanos, pieļaujamo kļūdu skaits no 8 x/1
-------------------	--	--	---	---	--

Mākslas vingrošana Kontrolnormatīvi

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. 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.

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.

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.Lēciens tālumā no vietas.

MT-1

1.Noliekšanās 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. Atsitieni ar bumbu ar tveršanu vienā rokā. Ar labo roku, bumbas atsitiens pret grīdu ar satveršanu kreisā rokā(parādīt satvērienu), turpināt ar atsitieni 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 apstāšanai.

6. Lēciens tālumā no vietas.

MT-2

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 "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 atsitieni 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.

MT-3

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 "apli" 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 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 pagriezīenu uz kreiso pusi un tvēriens ar kreiso roku. Vērtējums: pareizi izpildītas reizes (abās pusēs, kā viena reize).

5. Parastie palēciens 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 viņa sapinas vai aizķeras aiz auklas.

7. Lēcieni tālumā no vietas.

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 "apli" 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 pagriezienu 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 lēcienu skaitu līdz spēka izzūkumam vai līdz aizķeršanās aiz auklas.

7. Lēciens tālumā no vietas.

MT-5

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 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 pagriezienu 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 izzīkumam vai līdz aizķeršanos auklā.

7. Lēciens tālumā no vietas.

MT-6

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 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 pagriezienu 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 izzīkumam vai līdz aizķeršanās auklā.

7. Lēciens tālumā no vietas.

MT-7

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 pagriezienu 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 izzīkumam vai līdz aizķeršanos aiz auklas.

7. Lēciens tālumā no vietas.

SMP 1,2,3.

1. Noliekšanās 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 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 izzūkumam vai līdz aizķeršanos aiz auklas.

7. Lēcīns tālumā no vietas.

ASM

1. Noliekšanās 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, trīs riteņi bez starpsiņiem ar labo roku, līdzsvars "pasē" uz labās kājas. Atgriežoties atpakaļ: "šenē" uz kreiso pusi, trīs 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 punktu skaits.

4. Metieni ar bumbu. Metiens ar bumbu ar labo roku, zem lidojošā priekšmeta "šenē" vai palēcīns (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 sapīšanos auklā. Izpilda uz ātrumu.

6. Dubultie lēcieni ar lecamauklu. Vingrotāja izpilda maksimālo lēcīnu skaitu līdz spēka izzūkumam vai līdz aizķeršanos auklā.

7. Lēcīns tālumā no vietas.

Sporta vingrošana Kontrolnormatīvi

Speciālā fiziskā sagatavošana Meitenes , 14 gadi un vecākas

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas 210 cm
3. Virve 5 m - bez kāju palīdzības uz laiku
4. “ Atslēga “ – atvērziens stājā 12 reizes
5. Roku stāja ar spēku uz balņa – 10 reizes
6. Kāju celšana no priekštures kārienā uz vingrošanas sienas līdz skārienam 15 reizes
7. Roku stāja , stāvēt uz laiku – 60 sek
8. Uzlēcieni uz paaugstinājuma 50 cm – 1 min
9. Balstā guļus , kājas uz vingrošanas sola plaukstu sasišana uz skaitu 1 minūte
10. 3 špagates

Meitenes , 12 – 13 gadi

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas 200 cm
3. Virve 5 m - bez kāju palīdzības uz laiku
4. “ Atslēga “ – atvērziens stājā 10 reizes
5. Kāju celšana no priekštures kārienā uz vingrošanas sienas līdz skārienam 15 reizes
6. Stāja ar spēku no balsta kājas plati uz zemā balņa uz rokām 10 reizes
7. Roku stāja , stāvēt uz laiku – 40 sek
8. Uzlēcieni uz paaugstinājuma 50 cm – uz skaitu , 1 minūti
9. Balstā guļus , kājas uz vingrošanas sola plaukstu sasišana uz skaitu 1 minūte
10. 3 špagates

Meitenes , 10 – 11 gadi

- 1.20 m skrējieni
- 2.Lēciens tālumā no vietas 190 cm
- 3.Virve 5 m - bez kāju palīdzības uz laiku
- 4.“ Atslēga “ – atvēziens stājā 15 reizes
- 5.Atvēziens stājā – 10 reizes
- 6.Kāju celšana no priekštures kārienā uz vingrošanas sienas līdz skārienam 15 reizes
- 7.Stāja ar spēku no balsta kājas plati uz zemā balķa uz rokām 8 reizes
- 8.Roku stāja , stāvēt uz laiku – 25 sek
- 9.Uzlēcieni uz paaugstinājuma 50 cm uz skaita – 1 min
10. 3 špagates

Meitenes , 9 gadi

- 1.20 m skrējieni
- 2.Lēciens tālumā no vietas 185 cm
- 3.Virve 5 m - bez kāju palīdzības (kājas sānis) uz laiku
- 4.Kāju celšana no priekštures kārienā uz vingrošanas sienas līdz skārienam 15 reizes
- 5.“ Atslēga “ 10 reizes
- 6.Stāja ar spēku no balsta kājas plati uz zemā balķa uz rokām 5 reizes
- 7.Noliekšanās sēžot kājas plecu platumā
- 8.Trīs špagates

Meitenes , 8 gadi

- 1.20 m skrējieni
- 2.Lēciens tālumā no vietas 180 cm
3. Pievilkšanās 10 reizes uz laiku
- 4.Kāju celšana no priekštures līdz skārienam kārienā uz vingrošanas sienas 10 reizes
- 5.Tiltiņš

6.Trīs špagates

Meitenes , 7 gadi

- 1.20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas 170 cm
3. Pievilkšanās 15 reizes
4. Kāju celsāna no kāriena līdz skārienam kārienā uz vingrošanas sienas 15 reizes
- 5.Tiltiņš
- 6.Trīs špagates

Meitenes , 6 gadi

- 1.20 m skrējiens
- 2.Lēciens tālumā no vietas 160 cm
- 3.Pievilkšanās 12 reizes
- 4.Kāju celšana uz slīpas virsmas 10 reizes
- 5.Tiltiņš
- 6.Viena špagate

Svarcelšana Kontrolnormatīvi

SSG – MT3

Vingrinājumi	8-10 gadi	9-11 gadi	10-12 gadi	11-13 gadi	Vērtējums
	SSG	MT1	MT2	MT3	
20m skrējiens	4.45	4.35	4.30	5.25	Apmierinoši
	4.35	4.25	4.20	4.15	Labi
	4.25	4.15	4.10	4.00	Teicami
T/L no vietas	1.20	1.30	1.40	1.50	Apmierinoši
	1.30	1.45	1.50	1.65	Labi
	1.40	1.60	1.65	1.80	Teicami
Bumbas mešana	4.00	4.50	3.00	3.50	Apmierinoši
	5.00	5.50	4.00	5.00	Labi
	6.00	6.50	5.50	6.00	Teicami
	1 kg	1 kg	3 kg	3 kg	

MT4 – ASM (jaunieši)

Vingrinājumi	Grupa								Vērtējums
	MT4	MT5	MT6	MT7	SMP-1	SMP-2	SMP-3	ASM	
Pietupieni ar svara stieni uz pleciem	80 punkti	100 punkti	120 punkti	140 punkti	160 punkti	180 punkti	200 punkti	220 punkti	Apmierinoši
	100 punkti	120 punkti	140 punkti	160 punkti	180 punkti	200 punkti	220 punkti	240 punkti	Labi
	120 punkti	140 punkti	160 punkti	180 punkti	200 punkti	220 punkti	240 punkti	260 punkti	Teicami
Švung spiešana	70 punkti	80 punkti	90 punkti	100 punkti	110 punkti	120 punkti	130 punkti	140 punkti	Apmierinoši
	80 punkti	90 punkti	100 punkti	110 punkti	120 punkti	130 punkti	140 punkti	150 punkti	Labi
	90 punkti	100 punkti	110 punkti	120 punkti	130 punkti	140 punkti	150 punkti	160 punkti	Teicami
Vilkme	80 punkti	100 punkti	120 punkti	140 punkti	160 punkti	180 punkti	200 punkti	220 punkti	Apmierinoši
	100 punkti	120 punkti	140 punkti	160 punkti	180 punkti	200 punkti	220 punkti	240 punkti	Labi
	120 punkti	140 punkti	160 punkti	180 punkti	200 punkti	220 punkti	240 punkti	260 punkti	Teicami

MT4 – ASM (jaunietes)

Vingrinājumi	Grupa								Vērtējums
	MT4	MT5	MT6	MT7	SMP-1	SMP-2	SMP-3	ASM	
Pietupieni ar svara stieni uz pleciem	70 punkti	80 punkti	90 punkti	100 punkti	110 punkti	120 punkti	140 punkti	160 punkti	Apmierinoši
	80 punkti	90 punkti	100 punkti	110 punkti	120 punkti	140 punkti	160 punkti	180 punkti	Labi
	90 punkti	100 punkti	110 punkti	120 punkti	140 punkti	160 punkti	180 punkti	200 punkti	Teicami
Švung spiešana	30 punkti	35 punkti	40 punkti	50 punkti	60 punkti	70 punkti	80 punkti	90 punkti	Apmierinoši
	35 punkti	40 punkti	50 punkti	60 punkti	70 punkti	80 punkti	90 punkti	100 punkti	Labi
	40 punkti	50 punkti	60 punkti	70 punkti	80 punkti	90 punkti	100 punkti	110 punkti	Teicami
Vilkme	70 punkti	80 punkti	90 punkti	100 punkti	110 punkti	120 punkti	140 punkti	160 punkti	Apmierinoši
	80 punkti	90 punkti	100 punkti	110 punkti	120 punkti	140 punkti	160 punkti	180 punkti	Labi
	90 punkti	100 punkti	110 punkti	120 punkti	140 punkti	160 punkti	180 punkti	200 punkti	Teicami

Vieglatlētika Kontrolnormatīvi

SSG

Vingrinājums	30 m skrējiens	Tāllēkšana no vietas (cm)
Mērķu grupa		
Zēni	Bez laika kontroles	
Meitenes	Bez laika kontroles	

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 (sek.)	6,0	5,8	5,8	5,6	5,6	5,4	-	-
60 m (sek.)							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 (1kg)	6,50 (1kg)	6,50 (1kg)	7,50 (1kg)	7,50 (1kg)	8,50 (1kg)	8,50 (1kg)	9,50 (2kg)

Sprints, barjerskriešana, lēkšanas disciplīnas un daudzciņa

	15-16 g.v.		17-18 g.v.		19-20 g.v.	
	meitenes	zēni	meitenes	zēni	meitenes	zēni
60 m (sek.)	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 (2kg)	11,00 (2kg)	11,00 (2kg)	12,00 (3kg)	12,00 (2kg)	13,00 (3kg)

Mešanas disciplīnas

	15-16 g.v.		17-18 g.v.		19-20 g.v.	
	meitenes	zēni	meitenes	zēni	meitenes	zēni
30 m (sek.)	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 (2kg)	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	100% 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.	
	meitenes	zēni	meitenes	zēni	meitenes	zēni
60 m (sek.)	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 (2kg)	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	15:15,0	13:15,0	13:50,0	12:20,0	13:30,0	11:40,0

Ložu šaušana Kontrolnormatīvi

SSG

Bumbiņas mešana mērķī (mērķa diametrs 80 cm, attālums līdz mērķim 3 m) 10 metieni		Palēcieni ar aukliņu (lēcienu skaits pēc kārtas palēcienų veids pēc izvēles		Roku saliekšana balstā guļus no paaugstinājuma (precīzu izpildījumu skaits)	
Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti
1x	1	3-4 x	1	1x	1
2x	2	5-6 x	2	2x	2
3x	3	7-9 x	3	3x	3
4x	4	10-11 x	4	4x	4
5x	5	12-14 x	5	5x	5
6x	6	15-16 x	6	6x	6
7x	7	17-19 x	7	7x	7
8x	8	20-21 x	8	8x	8
9x	9	22-24 x	9	9x	9
10x utt	10	25 x utt.	10	10x utt	10

Vērtēšana

Punkti	0-5	6-8	9-11	12-14	15-17	18-20	21-23	24-25	27-29	30
Balles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

MT1

Bumbiņas mešana mērķī (mērķa diametrs 80 cm, attālums līdz mērķim 3 m) 10 metieni		Palēcieni ar aukliņu (lēcienu skaits pēc kārtas palēcienų veids pēc izvēles		Roku saliekšana balstā guļus no paaugstinājuma (precīzu izpildījumu skaits)	
Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti
1x	1	3-4 x	1	1x	1
2x	2	5-6 x	2	2x	2
3x	3	7-9 x	3	3x	3
4x	4	10-11 x	4	4x	4
5x	5	12-14 x	5	5x	5
6x	6	15-16 x	6	6x	6
7x	7	17-19 x	7	7x	7
8x	8	20-21 x	8	8x	8
9x	9	22-24 x	9	9x	9
10x utt	10	25 x utt.	10	10x utt	10

Muguras saliekšana (guļus uz vēdera no sola ķermeņa augšdaļas atliekšana)		Izturības skrējieni (500 m)			
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		

Vērtēšana

Punkti	0-10	11-15	16-20	21-25	26-34	35-39	40-23	24-44	45-48	49-50
Balles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Dinamika

Kāpums %	2%	3%	4%	5%	6%	7%	8%	9%	10%	11% utt.
punkti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Audzēknis tiek pārcelts uz nākamo mācību gadu, ja ir sasniedzis vismaz 4 balles.

Novērojot regresiju punkti tiek atņemti.

Formula P/P (max) x 100

MT2; MT3

Bumbiņas mešana mērķī (mērķa diametrs 80 cm, attālums līdz mērķim 3 m) 10 metieni		Palēcieni ar aukliņu (lēcienu skaits pēc kārtas palēcienu veids pēc izvēles		Roku saliekšana balstā guļus no paaugstinājuma (precīzu izpildījumu skaits)	
Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti
1x	1	15-20 x	1	1-2x	1
2x	2	21-24 x	2	3-4x	2
3x	3	25-29 x	3	5-6x	3
4x	4	30-34 x	4	7-8x	4
5x	5	35-39 x	5	9-10x	5
6x	6	40-44 x	6	11-12x	6
7x	7	45-49 x	7	13-14x	7
8x	8	50-54 x	8	15-16x	8
9x	9	55-59 x	9	17-18x	9
10x utt	10	60 x utt.	10	119x utt.	10

Muguras saliekšana (guļus uz vēdera no sola ķermeņa augšdaļas atliekšana)		Izturības skrējiens (500 m)			
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		

Vērtēšana

Punkti	0-10	11-15	16-20	21-25	26-29	30-34	35-39	40-44	45-48	49-50 utt.
Balles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Dinamika

Kāpums %	2%	3%	4%	5%	6%	7%	8%	9%	10%	11% utt.
punkti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

MT4; MT5

Bumbiņas mešana mērķī (mērķa diametrs 50 cm, attālums līdz mērķim 4 m) 10 metieni		Palēcienu ar aukliņu (lēcienu skaits pēc kārtas palēcienu veids pēc izvēles		Roku saliekšana balstā guļus no paaugstinājuma (precīzu izpildījumu skaits zēni no grīdas, meitenes no paaugstinājuma)	
Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti
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
Muguras saliekšana (guļus uz vēdera no sola ķermeņa augšdaļas atliekšana)		Izturības skrējiens (500 m)			

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		

Vērtēšana

Punkti	0-10	11-15	16-20	21-25	26-29	30-34	35-39	40-44	45-48	49-50 utt.
Balles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Dinamika

Kāpums %	2%	3%	4%	5%	6%	7%	8%	9%	10%	11% utt.
punkti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

MT6; MT7

Bumbiņas mešana mērķī (mērķa diametrs 50 cm, attālums līdz mērķim 4 m) 10 metieni		Palēcienu ar aukliņu (lēcienu skaits 1 min., palēcienu veids pēc izvēles)		Roku saliekšana balstā guļus no paaugstinājuma (precīzu izpildījumu skaits zēni no grīdas, meitenes no paaugstinājuma)	
Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti
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
Muguras saliekšana (guļus uz vēdera no sola ķermeņa augšdaļas atliekšana)		Izturības skrējiens (500 m)			
15-17x	1	5:50	1		
18-22x	2	5:40	2		
23-26x	3	5:30	3		

27-30x	4	5:20	4		
31-34x	5	5:10	5		
35-39x	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		

Vērtēšana

Punkti	0-10	11-15	16-20	21-25	26-29	30-34	35-39	40-44	45-48	49-50 utt.
Balles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Dinamika

Kāpums %	2%	3%	4%	5%	6%	7%	8%	9%	10%	11% utt.
punkti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SMP1, SMP2, SMP3

Bumbiņas mešana mērķī (mērķa diametrs 50 cm, attālums līdz mērķim 4 m) 10 metieni		Palēcieni ar aukliņu (lēcienu skaits 1 min., palēcienų veids pēc izvēles)		Roku saliekšana balstā guļus no paaugstinājuma (precīzu izpildījumu skaits zēni no grīdas, meitenes no paaugstinājuma)	
Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti
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
Muguras atliekšana (guļus uz vēdera no sola ķermeņa augšdaļas atliekšana)		Izturības skrējiens (1 km)			
15-17x	1	5:40	1		
18-22x	2	5:30	2		
23-26x	3	5:20	3		
27-30x	4	5:10	4		
31-34x	5	5:00	5		
35-39x	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		

Vērtēšana

Punkti	0-10	11-15	16-20	21-25	26-29	30-34	35-39	40-44	45-48	49-50 utt.
Balles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Dinamika

Kāpums %	2%	3%	4%	5%	6%	7%	8%	9%	10%	11% utt.
punkti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SFS testi

Vingrinājumi	MT1		MT2		MT3	
	zēni	meitenes	zēni	meitenes	zēni	meitenes
PŠ-10 no atbalsta	87	85	90	90		
PP-10 ar abām rokām	65	60	67	65		
MŠ-10					85	80
MP-10					80	75
	MT4		MT5		MT6	
MP-20	160	155	170	165	180	175
PP-20	145	130	155	150	165	160
MŠ-20	170	165	175	170	180	175
PŠ-20	155	150	160	155	165	160
	MT-7		SMP-1		SMP-2	
MP-30	265	260	275	270	280	275
PP-40	367	365	375	370	378	375
MŠ-30	274	272	280	276	285	282
PŠ-40	357	355	365	360	370	365

Daiļslidošana Kontrolnormatīvi

Kontrolnormatīvi uz ledus, beidzot SSG grupu un iestājoties MT-1 grupā:

Kontrolnormatīvs	Izpildes kritēriji
1. Slīdējums uz priekšu	Vizuāli pareizā tehniskā izpilde
2. “Lukturīši” atmuguriski	5 reizes. Vizuāli pareizā tehniskā izpilde
3. “Stārķītis”	5sek (min 2sek)
4. “Pietupiens”	5sek
5. Piruete uz divām kājām	2 – 4 apgriezieni

Kontrolnormatīvi uz ledus, beidzot MT -1 grupu un iestājoties MT-2 grupā:

Kontrolnormatīvs	Izpildes kritēriji
1. Slīdējums uz priekšu un atmuguriski	Vizuāli pareizā izpildes tehnika
2. Trijnieki uz priekšu un āru	Vizuāli pareizā tehniskā izpilde
3. Māņsolis	Vizuāli pareizā tehniskā izpilde
4. Pārlēcieni	Pareiza izpildes tehnika
5. Piruete uz vienas kājas (USp)	4 apgriezieni

Kontrolnormatīvi uz ledus, beidzot MT -2 grupu un iestājoties MT-3 grupā:

Kontrolnormatīvs	Izpildes kritēriji
1. Vienapgrieziena Salhovs un Tulups (1S+1T)	Pareiza izpildes tehnika
2. Vienapgrieziena Ritbergers (1Lo)	Pareiza izpildes tehnika
3. Piruete uz vienas kājas (USp)	6 apgriezieni
4. “Vilciņš” (SSp)	Pareiza izpildes tehnika (6 apgriezieni)
5. Dubultie ārējie trijnieki	Vizuāli pareizā tehniskā izpilde

Kontrolnormatīvi uz ledus, beidzot MT -3 grupu un iestājoties MT-4 grupā:

Kontrolnormatīvs	Izpildes kritēriji
1. Akselis (1A)	Pareiza izpildes tehnika
2. Vienapgrieziena Lutcs + Ritbergers (1Lz+1Lo)	Pareiza izpildes tehnika
3. “Vilciņš” (SSp)	8 apgriezieni
4. Kombinētā piruete (CoSp)	6+6 apgriezieni (sarežģītu pozīciju noturēšana 3 apgriezieni)
5. Cilpa uz priekšu vai “Čok-tao”	Vizuāli pareizā tehniskā izpilde

Kontrolnormatīvi uz ledus, beidzot MT -4 grupu un iestājoties MT-5 grupā:

Kontrolnormatīvs	Izpildes kritēriji
1. Akselis (1A)	Pareiza izpildes tehnika

2. Divapgriezīenu Salhovs vai Tulups (2S vai 2T)	Pareiza izpildes tehnika
3. Soļu celiņš (StSq1 vai ChSq1)	Soļu virknējumu daudzveidība, vismaz viena soļu bloka tehniski pareiza izpilde
4. “Vilciņš” ar kāju maiņu (CSSp1)	6+6 apgriezieni (vismaz viena sarežģīta pozīcija)
5. Kombinētā piruete ar kāju maiņu (CCoSp1)	Min. 6 aprieziņi katrā bāzes pozīcijā, + vismaz viena sarežģīta pozīcija

Kontrolnormatīvi uz ledus, beidzot MT -5 grupu un iestājoties MT-6 grupā:

Kontrolnormatīvs	Izpildes kritēriji
1. Divapgriezīenu Ritbergers (2Lo)	Pareiza izpildes tehnika
2. Akselis kaskādē (1A kaskādē)	Pareiza izpildes tehnika
3. Soļu celiņš (StSq1 vai ChSq1)	Soļu virknējumu daudzveidība, vismaz viena soļu bloka tehniski pareiza izpilde
4. Kombinētā piruete ar kāju maiņu (CCoSp1)	8+8 apgriezieni
5. “Vilciņš” ar kāju maiņu (CSSp2)	6+6 apgriezieni (vismaz viena sarežģīta pozīcija)

Kontrolnormatīvi uz ledus, beidzot MT -6 grupu un iestājoties MT-7 grupā:

Kontrolnormatīvs	Izpildes kritēriji
1. Akselis kaskādē ar divapgriezīenu Ritbergeru (1A+2Lo)	Pareiza izpildes tehnika
2. Divapgriezīenu Flips vai Ritbergers un divapgriezīenu Tulups (2F+2T vai 2T+2Lo)	Pareiza izpildes tehnika
3. Soļu celiņš (StSq2 vai ChSq1)	Soļu virknējumu un bloku daudzveidība attiecīgam līmenim
4. Piruete “Libelā” ar kāju maiņu (CCSp2)	8+8 apgriezieni
5. Kombinētā piruete ar kāju maiņu (CCoSp2)	6+6 apgriezieni

Kontrolnormatīvi uz ledus, beidzot MT -7 grupu un iestājoties SMP-1 grupā:

Kontrolnormatīvs	Izpildes kritēriji
1. Akselis kaskādē ar diviem divapgriezīenu Ritbergeriem (1A+2Lo+2Lo)	Pareiza izpildes tehnika, augsts lēcīnu izpildes ritms
2. Dubultais Lutcs (2Lz)	Pareiza izpildes tehnika, izteikta ārējā šķautne
3. Soļu celiņš (StSq2)	Soļu virknējumu un bloku daudzveidība attiecīgam līmenim, divu dažādu bloku izpilde dažādos virzienos
4. Kombinētā piruete ar kāju maiņu (CCoSp3) vai kombinētā piruete ar ielecienu (FCCoSp3)	Sarežģītu pozīciju noturēšana 4 apgriezienos, vismaz trīs dažādi sarežģītības līmeņi
5. Piruete vienā pozīcijā bez kāju maiņas (LSp3 vai FSSp3, vai FCSp3)	8 apgriezieni min., divu dažādu sarežģītu līmeņu daudzveidība

Kontrolnormatīvi uz ledus, beidzot SMP-1 grupu un iestājoties SMP-2 grupā:

Kontrolnormatīvs	Izpildes kritēriji
1. 2A kaskādē	Vizuāli pareizā tehniskā izpilde
2. 3S vai 3T mēģinājums	Vizuāli pareizā tehniskā izpilde
3. Ielēciens “vilciņā” (FSSp3)	Sarežģītu pozīciju noturēšana
4. Kombinētā piruete ar kāju maiņu (CCoSp3)	Sarežģītu pozīciju noturēšana 4 apgriezienos, vismaz divi dažādi sarežģītības līmeņi uz katras kājas
5. Soļu celiņš (StSq2)	Soļu virknējumu un bloku daudzveidība attiecīgam līmenim, divu dažādu bloku izpilde dažādos virzienos

Kontrolnormatīvi uz ledus, beidzot SMP-2 grupu un iestājoties SMP-3 grupā:

Kontrolnormatīvs	Izpildes kritēriji
1. Lēcienu kaskāde 3+2	Vizuāli pareizā tehniskā izpilde
2. 2A kaskādē	Vizuāli pareizā tehniskā izpilde
3. 3Lo vai 3F vai 3S	Vizuāli pareizā tehniskā izpilde
4. Kombinētā piruete ar kāju maiņu (CCoSp4) vai (FCCoSp4)	Sarežģītu pozīciju noturēšana 4 apgriezienos, vismaz divi dažādi sarežģītības līmeņi uz katras kājas
5. Soļu celiņš (StSq3)	Soļu virknējumu un bloku daudzveidība attiecīgam līmenim, triju dažādu bloku izpilde dažādos virzienos

Kontrolnormatīvi uz ledus, beidzot SMP-3 grupu un iestājoties ASM grupā:

Kontrolnormatīvs	Izpildes kritēriji
1. Lēcienu kaskāde 3+2+2	Vizuāli pareizā tehniskā izpilde
2. 2A kaskādē	Pareizā tehniskā izpilde
3. 3Lo vai 3F vai 3Lz	Pareizā tehniskā izpilde
4. Kombinētā piruete ar kāju maiņu (CCoSp4) vai (FCCoSp4)	Sarežģītu pozīciju noturēšana
5. Soļu celiņš (StSq3)	Soļu virknējumu un bloku daudzveidība attiecīgam līmenim, triju dažādu bloku izpilde dažādos virzienos

Kontrolnormatīvi uz ledus, beidzot ASM grupu:

Kontrolnormatīvs	Izpildes kritēriji
1. Lēcienu kaskāde 3+3	Vizuāli pareizā tehniskā izpilde
2. Trīsapgriezienu Flips (3F)	Vizuāli pareizā tehniskā izpilde
3. Trīsapgriezienu Lutcs (3Lz)	Vizuāli pareizā tehniskā izpilde
4. Kombinētā piruete ar kāju maiņu (CCoSp4) vai (FCCoSp4)	Sarežģītu pozīciju noturēšana

5. Soļu celiņš (StSq3)	Soļu virknējumu un bloku daudzveidība attiecīgām līmenim, triju dažādu bloku izpilde dažādos virzienos
------------------------	--

Audzēkņu sagatavotības novērtējums

Ja ikgadējā testu izpildē nav izpildīts kāds no kritērijiem un nav iegūti 12 punkti, audzēknis/ne netiek pārcelts/a uz nākamo mācību-treniņu grupu.

Pozitīvu vērtējumu audzēknis/ne saņem, ja katrā testā rezultāts tiek novērtēts ar trim punktiem.

Zemāks rezultāts norāda uz nepilnībām sagatavotībā.

Punktu kopēja summa un vērtējums norādīts tabulā.

Daiļslidotāju sagatavotības novērtējuma tabula

Skala	Zems līmenis	Zem vidējā līmeņa	Vidējs līmenis	Virs vidējā līmeņa	Augsts līmenis
1 tests/punkti	1	2	3	4	5
Vērtējums/punkti	5	6 - 10	11 - 15	16 - 23	24 - 25

Hokejs Kontrolnormatīvi

Grupa: SSG (5-8 gadi).

Ja testu izpildē nav izpildīts kāds no kritērijiem un nav iegūti vismaz 11 punkti, audzēknis netiek pārcelts uz nākošo mācību-treniņu grupu.

Tests	1 balle	2 balles	3 balles	4 balles	5 balles
10 metru skrējiens (sek)	līdz 2,74	2,67	2,60	2,52	2,45
400 metru kross (min)	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
Tāllēkšana no vietas (cm)	<100	110	120	130	135
Piecēlieni (skaits 30s)	<11	12-14	15-17	18-20	>21
Ripas metieni vārtos (attālums 8 m) (uz ledus)	<2	3	4	5	6
Slaloms ar ripu (uz ledus)	Bez laika kontroles. Par izpildi 1 punkts.				

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

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

Tests	1 balle	2 balles	3 balles	4 balles	5 balles
10 metru skrējiens (sek)	līdz 2,59	2,52	2,45	2,38	2,30
400 metru kross (min)	Bez laika kontroles. Neapstājoties. Ja tests ir izpildīts – ieskaitīts.				
Noturēšanās stienī (sek)	līdz 3,1	3,2-10,5	10,6-17,8	17,9-24,9	virs 25
Tāllēkšana no vietas (cm)	<110	120	130	140	145
Piecēlieni (skaits 30s)	<17	18-19	20-22	23-24	>25

Kontrolnormatīvi uz ledus, beidzot MT-1 grupu un iestājoties MT-2 grupā

Tests	1 balle	2 balles	3 balles	4 balles	5 balles
36m	7,9	7,8-7,5	7,4-7,0	6,9-6,5	6,4
36m ar muguru	10,5	10,4-9,9	9,8-9,7	9,6-9,5	9,4
Atspoles slid. (9+18+9m)	11,0	10,9-10,3	10,2-9,3	9,2-8,7	8,6
Astotnieks pa kreisi	16,3	16,2-15,8	15,7-15,5	15,4-15,3	15,2
Astotnieks pa labi	15,9	15,8-15,7	15,6-15,4	15,3-15,2	15,1

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

Ja ikgadējā testu izpildē nav izpildīts kāds no kritērijiem un iegūti vismaz 19 punkti, audzēknis netiek pārcelts uz nākošo mācību-treniņu grupu.

Tests	1 balle	2 balles	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens (sek)	līdz 6,40	6,20	6,00	5,70	5,50
500 metru kross (min)	Bez laika kontroles. Neapstājoties. Ja tests ir izpildīts – ieskaitīts.				
Tāllēkšana no vietas (cm)	<120	130	140	150	160
Noturēšanās stienī (sek)	līdz 3,2	3,3-14,3	14,4-20,6	20,7-28,7	virs 28,8
Piecēlieni (skaits 30s)	<18	19-20	21-23	24-25	>26

Kontrolnormatīvi uz ledus, beidzot MT-2 grupu un iestājoties MT-3 grupā

Tests	1 balle	2 balles	3 balles	4 balles	5 balles
36m	7,1	7,0-6,9	6,8-6,7	6,6-6,4	6,3
36m ar muguru	10,0	9,9-9,5	9,4-9,2	9,1-9,0	8,9
Atspoles slid. (9+18+9m)	10,1	10,0-9,7	9,6-9,1	9,0-8,2	8,1
Astotnieks pa kreisi ar ripu	16,5	16,4-15,9	15,8-15,6	15,5-15,3	15,2
Astotnieks pa labi ar ripu	16,3	16,2-15,7	15,6-15,5	15,4-15,1	15,0

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

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

Tests	1 balle	2 balles	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens (sek)	līdz 6,20	6,00	5,80	5,50	5,30
600 metru kross (min)	Bez laika kontroles. Neapstājoties. Ja tests ir izpildīts – ieskaitīts.				
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	29,3
Piecēlieni (skaits 30s)	<19	20-21	22-24	25-26	>27

Kontrolnormatīvi uz ledus, beidzot MT-3 grupu un iestājoties MT-4 grupā

Tests	1 balle	2 balles	3 balles	4 balles	5 balles
36m	6,8	6,7-6,3	6,2-6,0	5,9-5,8	5,7
36m ar muguru	8,9	8,8-8,5	8,4-8,3	8,2-8,1	<8,0
Aplis pa kreisi	21,3	21,2-20,8	20,7-20,3	20,2-19,9	19,8
Aplis pa labi	21,5	21,4-21,0	20,9-20,5	20,4-20,1	20,0
Mazais slaloms ar ripu	31,3	31,2-30,6	30,5-29,9	29,8-29,0	28,9
Mazais slaloms bez ripas	29,9	29,8-29,2	29,1-28,3	28,2-27,6	27,5

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

Ja ikgadējā testu izpildē nav izpildīts kāds no kritērijiem un nav iegūti 22 punkti, audzēknis netiek pārcelts uz nākošo mācību-treniņu grupu.

Tests	1 balle	2 balles	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens (sek)	līdz 6,00	5,80	5,60	5,30	5,10

800 metru kross (min)	līdz 5,10	4,50	4,20	3,50	3,30
Tāllēkšana no vietas (cm)	<140	150	160	170	180
Noturēšanās stienī (sek)	līdz 6,1	6,2-13,8	13,9-22,6	22,7-29,8	29,9
Piecēlieni (skaits 30s)	<20	21-22	23-25	26-27	>28

Kontrolnormatīvi uz ledus, beidzot MT-4 grupu un iestājoties MT-5 grupā

Tests	1 balle	2 balles	3 balles	4 balles	5 balles
36m	6,3	6,2-6,1	6,0-5,8	5,7-5,6	5,5
36m ar muguru	8,2	8,1-7,8	7,7-7,4	7,3-7,1	7,0
Aplis pa kreisi	20,9	20,8-20,3	20,2-19,7	19,6-19,1	19,0
Aplis pa labi	21,1	21,0-20,6	20,5-20,1	20,0-19,6	19,5
Mazais slaloms ar ripu	30,7	30,6-29,8	29,7-28,9	28,8-28,0	27,9
Mazais slaloms bez ripas	29,3	29,2-28,4	28,3-27,3	27,2-26,2	26,1

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

Ja ikgadējā testu izpildē nav izpildīts kāds no kritērijiem un nav iegūti 23 punkti, audzēknis netiek pārcelts uz nākošo mācību-treņu grupu.

Tests	1 balle	2 balles	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens (sek)	līdz 5,90	5,60	5,40	5,10	4,90
800 metru kross (min)	līdz 4,40	4,20	4,00	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	virs 31,6
Piecēlieni (skaits 30s)	<21	22-23	24-26	27-28	>29

Kontrolnormatīvi uz ledus, beidzot MT-5 grupu un iestājoties MT-6 grupā

Tests	1 balle	2 balles	3 balles	4 balles	5 balles
36m	6,2	6,1-6,0	5,9-5,7	5,6-5,5	5,4
36m ar muguru	7,9	7,8-7,5	7,4-7,2	7,1-6,9	6,8
Aplis pa kreisi	20,6	20,5-20,0	19,9-19,4	19,3-18,8	18,7
Aplis pa labi	20,7	20,6-20,0	19,9-19,5	19,4-19,1	19,0
Mazais slaloms ar ripu	30,1	30,0-29,2	29,1-28,3	28,2-27,4	27,3
Mazais slaloms bez ripas	29,0	28,9-28,1	28,0-27,2	27,1-26,3	26,2

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

Ja ikgadējā testu izpildē nav izpildīts kāds no kritērijiem un nav iegūti 24 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)	līdz 5,60	5,40	5,20	4,90	4,70
800 metru kross (min)	līdz 4,35	4,15	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
Piecēlieni (skaits 30s)	<22	23-24	25-27	28-29	>30

Kontrolnormatīvi uz ledus, beidzot MT-6 grupu un iestājoties MT-7 grupā

Tests	1 balle	2 balles	3 balles	4 balles	5 balles
36m	6,0	5,9-5,8	5,7-5,4	5,3-5,2	5,1
36m ar muguru	7,4	7,3-7,1	7,0-6,8	6,7-6,5	6,4
Aplis pa kreisi	20,1	20,0-19,6	19,5-19,1	19,0-18,6	18,5
Aplis pa labi	20,2	20,1-19,7	19,6-19,2	19,1-18,9	18,8
Mazais slaloms ar ripu	29,6	29,5-28,7	28,6-27,8	27,7-26,9	26,8
Mazais slaloms bez ripas	28,4	28,3-27,5	27,4-26,6	26,5-25,7	25,6

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

Ja ikgadējā testu izpildē nav izpildīts kāds no kritērijiem un nav iegūti 25 punkti, audzēknis netiek pārcelts uz nākošo mācību-treniņu grupu.

Tests	1 balle	2 balles	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens (sek)	līdz 5,40	5,20	5,00	4,70	4,50
800 metru kross (min)	līdz 4,25	4,05	3,45	3,25	3,05
Tāllēkšana no vietas (cm)	<160	175	190	205	220
Noturēšanās stienī (sek)	līdz 9,9	10,0-18,2	18,3-26,5	26,6-34,3	virs 34,4
Piecēlieni (skaits 30s)	<23	24-25	26-28	29-30	>31

Kontrolnormatīvi uz ledus, beidzot MT-7 grupu un iestājoties SMP-1 grupā

Tests	1 balle	2 balles	3 balles	4 balles	5 balles
36m	5,7	5,6-5,5	5,4-5,2	5,1-5,0	4,9
36m ar muguru	7,2	7,1-6,9	6,8-6,6	6,5-6,3	6,2
Aplis pa kreisi	18,9	18,8-18,3	18,2-17,9	17,8-17,5	17,4
Aplis pa labi	19,1	19,0-18,6	18,5-18,1	18,0-17,6	17,5
Mazais slaloms ar ripu	28,4	28,3-27,3	27,2-26,2	26,1-25,3	25,2
Mazais slaloms bez ripas	27,6	27,5-26,7	26,6-24,8	24,7-23,9	23,8

Hokejistu sagatavotības novērtējums

Lai varētu spriest par hokejistu sagatavotību, vienā testēšanā jāizmanto vismaz piecus kontroles vingrinājumus dažādam īpašībām.

Pozitīvu vērtējumu hokejists saņem, ja katrā testā rezultāts tiek novērtēts ar trim ballēm. Zemāks rezultāts norāda uz nepilnībām sagatavotībā.

Baļļu kopēja summa un vērtējums, atkarība no pielietoto testu skaita, norādīts tabulā.

Hokejistu sagatavotības novērtējuma tabula

Skala	Zems	Zem vidējā	Vidējs	Virs vidējā	Augsts
	līmenis	līmeņa	līmenis	līmeņa	līmenis
Testu skaits	Balles	Balles	Balles	Balles	Balles
5 testi	<9	10-14	15-19	20-23	24-25
6 testi	<11	12-17	18-23	24-28	29-30
7 testi	<13	14-20	21-27	28-32	33-35
8 testi	<15	16-23	24-31	32-37	38-40
9 testi	<17	18-26	27-35	36-41	42-45
10 testi	<19	20-29	30-39	40-46	47-50
11 testi	<21	22-32	33-43	44-50	51-55
SSG grupas novērtējuma skala					
7 testi	<10	11-14	15-18	19-22	23-27