

**IV MSG AIRĒŠANAS NODAĻAS KOMPLEKTĀCIJA PĒC
ANTROPOMETRISKĀM RĀDĪTĀJIEM UN FIZISKĀS
SAGATAVOTĪBAS KONTROLNORMATĪVIEM.**

NORMATĪVA NOSAUKUMS	MEITENES	ZĒNI
1.Skrējiens stadionā 1600m	6.30 – 7.30 min.	6.00 – 7.00 min.
2. 3 lēcienu no vietas (summa)	5.00 – 6.00 m	6.00 – 7.00 m
3. Skrējiens 60 m	9.00 – 10.50 s	8.00 – 9.50 s
4. Pievilšanās (virstvērienā)	-----	2 – 10 reizes
5. Vēdera prese (1 min.)	25 – 40 reizes	-----
6.Lokanības pārbaude	0 – 15 cm	0 – 15 cm
7. Airēšana 500 m Airēšanas ergometrs vai ūdens	bez laika kontroles	bez laika kontroles

Klase	9.	10.	11.	12.
Vecums	14 -15 g.	15 – 16 g.	16 – 17 g.	17 – 18 g.
Zēni (augums cm)	180 – 182	182 – 184	186 – 188	Virš 188
Meitenes (augums cm)	170 – 172	172 – 174	174 – 176	174 - 176