

APSTIPRINU: \_\_\_\_\_

MSG direktors S. Čevers

Saskaņots LHF: \_\_\_\_\_

**KONTROLNORMATĪVI – TESTI**  
**audzēkņu uzņemšanai MSG**  
**un pārceļšanai no klases uz klasi**

**HANDBOLA NODAĻA**

KN saturs	Kvalifikācijas prasības				
	8.kl. (MT-7)	9.kl. (SMP-1)	10.kl. (SMP-2)	11.kl. (SMP-3)	12.kl. (ASM)
Roku saliekšana un iztaisnošana 2 min (reižu sk.)	25	30	35	45	50
30 m sprints (s)	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1
Atspoles skrējiens 100 m (s)	26	24	23	22	22
Lēciens tālumā no vietas (m)	2,3	2,4	2,5	2,6	2,6
Pievilkšanās pie stieņa (reizes)	5 – 10	5 – 10	10	13	15
Vēdera prese 2 min (reižu sk.)	40	45	50	55	60
Pildbumbas mešana sēdus 2 kg (m)	6.15-7.15	6.65-7.65	7.15-8.15	7.65 – 8.15	8.15 – 8.65
Pildbumbas mešana stāvus 2 kg (m)	10.10-11.60	11.60-13.60	13.10-14.60	14.70-16.30	16.40-18.80

Sagatavoja \_\_\_\_\_

Arnolds Straume

  
**SASKAŅOTS**  
MSG DVSJ  
Vita Baltiņa Kļava