

APSTIPRINU:

MSG direktors S. Čevers

Saskaņots LKSF:



KONTROLNORMATĪVI – TESTI
audzēkņu uzņemšanai un pārceļšanai

KAMANĪŅU SPORTS

KN saturs		Kvalifikācijas prasības				
<i>VFS</i>		8.kl. (MT-7)	9.kl. (SMP-1)	10.kl. (SMP-2)	11.kl. (SMP-3)	12.kl. (ASM)
Ķermeņa celšana no guļus stāvokļa (kājas fiksētas) 1 min.		38	40	48	52	55
Lodes mešana uz priekšu (ar abām rokām) – 4 kg.	m	8,30	8,50	9,50	10,00	11,50
	z	9,20	9,40	11,00	12,70	14,00
Lodes mešana atpakaļ (ar abām rokām) – 4 kg.	m	8,50	9,00	9,60	11,30	12,00
	z	10,0	10,40	12,00	13,70	15,00
Noliekšanās dziļumā (cm)		12	14	16	18	20
<i>SFS</i>						
30 m skrējieni no vietas	m	5,3	5,2	5,1	4,9	4,8
	z	5,0	4,8	4,5	4,4	4,3
Galvas turēšana kamanu pozā ar papildsvaru - 5 kg (s)		35	40	45	50	60
“Pingvīni”	m	6,80	6,30	6,00	5,30	5,10
10 m ar vasaras kamanām	z	6,50	6,00	5,50	5,10	5,00
<i>Pamatveids</i>						
Nobraucieni trasē Oficiālās sacensībās						
Junioru starts	z	38,0				
	m	38,7				
	d	38,5	37,5			
Siev. starta pakāje	z	43,4	43,0			
	m	44,0	43,5	43,0		
	d			43,5	42,0	41,5
Sieviešu starts	z	45,0	45,0	44,5	43,0	
	m				44,7	44,0
	d				44,5	43,8
Vīru starts	z				52,0	51,5
Starta rāviens uz ledus	z	3,35	3,30	3,25	3,20	3,10
Siguldas estakādē	m	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20
	d	3,25	3,20	3,15	3,12	3,10

Sagatavoja

Aivars Kalniņš

SASKAŅOTS
MSG DVSJ
Vita Baltiņa Kļava