

APSTIPRINU:

MSG direktors S. Čevers

Saskaņots LRF:

TOMS MARKSS Latvija Laika zīmoga uzlikšanas laiks: 10.05.2022 15:19:05 EEST

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

KN saturs		Kvalifikācijas prasības				
		8.kl. 14-15 g.v. (MT-7)	9.kl. 15-16 g.v. (SMP-1)	10.kl. 16-17 g.v. (SMP-2)	11.kl. 17-18 g.v. (SMP-3)	12.kl. 18-19 g.v. (ASM)
VFS						
Krosa skrējiens		2 km 8:45	2 km 8:30	3 km 12:15	3 km 12:00	3 km 11:50
20 m skrējiens		4:30	4:25	4:15	4:00	3:75
Vēdera preses tests		30 s 28x	1 min 48x	1 min 50x	1 min 55x	1 min 60x
Pievilšanās pie stieņa		3 – 4	5 – 6	6 – 8	7 - 8	8 - 9
Lēcieni pāri v. solam		50x 30 s	50x 27 s	100x 65 s	100x 60 s	100x 58 s
SFS						
Sējas-Raganas aplis 22 km	Z	41:00	40:00	39:00	37:00	36:00
	P	40:00	39:00	38:00	36:00	35:00
	V	39:00	38:00	36:00	35:00	34:30
Pamatveids						
10 km individ. brauciens		18:00	17:30	16:00	15:20	15:00
15 km individ. brauciens			22:45	23:10	22:40	22:10
20 km individ. brauciens				29:00	28:40	28:30
LR čemp. indiv. brauciens		1- 15.v.	1.-10.v.	1.-12.v.	1.-10.v.	1.- 15.v.
LR grupas brauciens		1.-15.v.	1.-10.v.	1.-12.v.	1.-10.v.	1.- 15.v.
LK kritērija brauciens		1.-15.v.	1.-10.v.	1.-12.v.	1.-10.v.	
Izlases komandas		Jaun. i.k.	Jaun. i.d.	Jun. i.k.	Jun. i.d.	U-23 i.k.

Saīsinājumi:

Z – ziemā P – pavasarī V – vasarā

Sagatavoja

Jānis Veide


SASKAŅOTS
 MSG DVSI
 Vita Baltiņa Kļava