

APSTIPRINU:

MSG direktors S. Čeyers

Saskaņots LVS:



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

**VIEGLATLĒTIKA –**  
**DAUDZCĪŅA (SEPTIŅCĪŅA - meitenes)**

| KN saturs                 | Kvalifikācijas prasības |                  |                   |                   |
|---------------------------|-------------------------|------------------|-------------------|-------------------|
|                           | 8.kl.<br>(MT-7)         | 9.kl.<br>(SMP-1) | 10.kl.<br>(SMP-2) | 11.kl.<br>(SMP-3) |
| 60 m no zemā starta (sec) | 8,2                     | 8,0              | 7,8               | 7,6               |
| 300 m (sec)               | 48,0                    | 47,0             | 46,0              | 44,0              |
| Tāllēkšana no vietas (m)  | 2,20                    | 2,30             | 2,40              | 2,50              |
| Trīssolis no vietas (m)   | 6,40                    | 6,80             | 7,00              | 7,20              |

*Pārceļšanai no klases uz klasi*

| VFS                         | 9.kl.<br>(SMP-1) | 10.kl.<br>(SMP-2) | 11.kl.<br>(SMP-3) | 12.kl.<br>(ASM) | Skolu<br>beidzot |
|-----------------------------|------------------|-------------------|-------------------|-----------------|------------------|
| 60 m no zemā starta (sec)   | 8,2              | 8,0               | 7,8               | 7,7             | 7,6              |
| 300 m (sec)                 | 48,5             | 47,0              | 46,0              | 44,5            | 42,5             |
| Tāllēkšana no vietas (m)    | 2,20             | 2,35              | 2,34              | 2,55            | 2,65             |
| Trīssolis no vietas (m)     | 6,50             | 6,80              | 7,00              | 7,40            | 7,50             |
| Lodes mešana atpakaļ (m)    | 10,00            | 11,00             | 11,50             | 12,50           | 13,50            |
| Lodes mešana uz priekšu (m) | 10,50            | 11,50             | 12,50             | 13,50           | 14,50            |

*Pamatveids*

| VFS                  | 9.kl.<br>(SMP-1) | 10.kl.<br>(SMP-2) | 11.kl.<br>(SMP-3) | 12.kl.<br>(ASM) | Skolu<br>beidzot |
|----------------------|------------------|-------------------|-------------------|-----------------|------------------|
| 5-cīņa (ziemas)      | 2900             | 3000              | 3100              | 3300            | 3500             |
| 7-cīņa               | 3800             | 3900              | 4100              | 4300            | 4600             |
| 60 m barjeras (sec)  | 10,0             | 9,5               | 9,3               | 9,0             | 8,7              |
| 100 m barjeras (sec) | 16,5             | 16,0              | 15,5              | 15,0            | 14,7             |

Sagatavoja **VIKTORS LĀCIS** Latvija

Laika zīmoga uzlikšanas laiks: 11.05.2022 15:12:52 EEST

Viktors Lācis

  
**SASKAŅOTS**  
 MSG DVSJ  
 Vita Baltiņa Kļava