

APSTIPRINU:

MSG direktors S. Čevers

Saskaņots LVS:

A. Smar

**KONTROLNORMATĪVI – TESTI**  
**audzēkņu uzņemšanai MSG un pārceļšanai no klases uz klasi**  
**VIEGLATLĒTIKA – ŠKĒPA MEŠANA (meitenes / zēni)**

KN saturs		Kvalifikācijas prasības				
VFS		8.kl. (MT-7)	9.kl. (SMP-1)	10.kl. (SMP-2)	11.kl. (SMP-3)	12.kl. (ASM)
30 m no pirmās kustības (s)	M	4,60	4,50	4,45	4,40	4,35
	Z	4,30	4,20	4,10	4,05	4,00
50 m no pirmās kustības (s)	M	7,50	7,40	7,20	7,10	7,00
	Z	7,00	6,90	6,70	6,40	6,10
150 m (s)	M	22,70	22,50	21,70	21,40	21,20
	Z	20,00	19,30	18,90	18,70	18,20
Tāllekšana no vietas (m)	M	2,20	2,25	2,30	2,35	2,40
	Z	2,50	2,60	2,75	2,85	2,90
3-solis no vietas (m)	M	6,40	6,50	6,80	7,00	7,15
	Z	7,80	7,90	8,00	8,20	8,40
5-solis no vietas (m)	M	10,50	10,70	11,20	12,00	12,50
	Z	12,00	12,50	13,00	14,00	14,50
Lodes mešana uz priekšu (m)	M	12,00 (3 kg)	12,50 (3 kg)	13,00 (3 kg)	14,00 (3 kg)	14,30 (3 kg)
	Z	15,00 (3 kg)	16,00 (3 kg)	18,00 (3 kg)	18,00 (4 kg)	18,50 (4 kg)
Lodes mešana uz atpakaļ (m)	M	12,50 (3 kg)	13,00 (3 kg)	14,00 (3 kg)	14,50 (3 kg)	15,00 (3 kg)
	Z	16,50 (3 kg)	18,00 (3 kg)	19,50 (3 kg)	20,00 (4 kg)	20,50 (4 kg)
Raušana (kg)	M	Tehniskā	Tehniskā	35,0	45,0	45,0
	Z	apmācība	apmācība	50,0	60,0	70,0
Celšana uz krūtīm (grūšana) (kg)	M	Tehniskā	35,0	45,0	50,0	55,0
	Z	apmācība	50,0	60,0	75,0	90,0
Spiešana guļus (kg)	M	Tehniskā	35,0	40,0	50,0	55,0
	Z	apmācība	50,0	70,0	80,0	90,0
Piesēdieni (kg)	M	Tehniskā	50,0	60,0	70,0	75,0
	Z	apmācība	70,0	80,0	90,0	100,0
<b>Orientējošais rezultātu līmenis</b>						
Pamatveids		8.kl. (MT-7)	9.kl. (SMP-1)	10.kl. (SMP-2)	11.kl. (SMP-3)	12.kl. (ASM)
Šķēpa svars (g)	M	400	500	500	600	600
	Z	600	700	700	800	800
Rezultāti šķēpa mešanā (m)	M	37,00	40,00	45,00	44,00	48,00
	Z	55,00	56,00	63,00	64,00	67,00

Sagatavoja

Andrejs Vaivads

**SASKAŅOTS**  
 MSG DVSI  
 Vita Baltiņa Kļava