

APSTIPRINU:

MSG direktors S. Čevers

Saskaņots LVS:


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

VIEGLATLĒTIKA
Vidējo distanču skriešana (meitenes)

KN saturs	Kvalifikācijas prasības				
	8.kl. (MT-7)	9.kl. (SMP-1)	10.kl. (SMP-2)	11.kl. (SMP-3)	12.kl. (ASM)
60 m (s)	8,6	8,5	8,3	8,2	8,1
300 m (s)	47,0	46,5	45,5	44,0	43,5
T/L no vietas (m)	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30
3-solis no vietas (m)	6,10	6,30	6,40	6,70	6,90
10-solis no vietas* (m)		22,00	23,00	23,80	24,50
SFS					
1000 m skrēj.* (min.)		3:15,0	3:12,0	3:08,0	3:00,0
12 min. skrējiens* (m)		3070	3150	3200	3250
Pamatveids					
400 m			1:01,0	59,5	58,5
800 m			2:20,0	2:15,0	2:11,0
1500 m			4:55,0	4:45,0	4:35,0

* - Uzņemšanas konkursā var tikt pielietots kā papildus pārbaude.

Sagatavoja


Gints Bitītis


SASKAŅOTS
MSG DVSJ
Vita Baltiņa Kļava