

APSTIPRINU:

MSG direktors S. Čevers

Saskaņots LVS:

*[Handwritten signature]*  
A. Gmaš

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

**Sporta veids, disciplīna – VIEGLATLĒTIKA:**  
**Vidējo distanču skriešana (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)
60 m (sek.)		8,2	8,0	7,8	7,7	7,5
300 m (sek.)		45,0	43,0	41,5	40,0	39,0
T/L no vietas (m)		2,25	2,35	2,45	2,55	2,65
3-solis no vietas (m)		6,80	7,10	7,40	7,70	7,90
10-solis no vietas* (m)			24,00	25,00	26,00	27,00
<b>SFS</b>						
1000 m skr.* (min.)			3:00,0	2:52,0	2:48,0	2:44,0
12 min. skrējiens* (m)			3200	3350	3450	3550
<b>Pamatveids</b>						
400 m				56,0	53,0	51,5
800 m				2:07,0	2:03,0	1:57,5
1500 m				4:22,0	4:15,0	4:05,0
3000 m				9:30,0	9:12,0	8:58,0
2000 m/kav				6:37,0	6:22,0	
3000 m/kav						10:00,0

\* - Uzņemšanas konkursā var tikt pielietots kā papildus pārbaude.

Sagatavoja

*[Handwritten signature]*  
Gints Bitītis

*[Handwritten signature]*  
**SASKAŅOTS**  
MSG DVSJ  
Vita Baltiņa Kļava