

KONTROLNORMATĪVI- TESTI
Kamaniņu sporta audzēkņu uzņemšanai un pārceļšanai no MT uz MT

VFS	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1,2,3	ASM
Pievilkšanās kārienā guļus līdz MT-3, no MT-4 pievilkšanās pie stieņa	6	8	10	3	6	8	10	11	12
Ķermeņa celšana no guļus stāv. (kājas fiksētas) 1 min.	15	20	25	30	35	40	45	50	55
Pildbumbas (2 kg) mešana līdz MT-3, Lodes mešana uz priekšu (ar abām rokām) – 3 kg no MT4-MT7 No MT7 4.kg Meitenes	4.00	4.50	5.00	6.00	6.50	7.00	8.00	10.00	11.00
Zēni	5.00	5.50	6.0	7.00	7.50	8.00	9.00	11.00	12.00
Lodes(pildbumba 2kg līdz MT-3) mešana atpakaļ (ar abām rokām). No MT3-MT7 līdz 3.kg., no MT-7 4.kg (Meitenes)	4.00	4.50	5.00	6.00	6.50	7.00	8.00	10.00	11.00
Zēni	5.00	5.50	6.00	7.00	7.50	8.00	9.00	11.50	12.50
Noliekšanās dziļumā - cm	4	6	8	10	12	14	16	18	19
SFS									
30 m skrējieni no vietas (Meitenes)	7.00	6.80	6.50	6.20	5.80	5.50	5.30	5.00	4.80
Zēni	6.50	6.00	5.80	5.50	5.20	5.00	4.80	4.50	4.30
Galvas turēšana kamanu poza ar papildsvaru - 5 kg (sekundes)	X	X	X	30	35	45	50	60	60
Starta rāviens un "pingvīni" 10 m ar vasaras kamanām (Meitenes)	X	X	X	7.00	6.80	6.50	6.00	5.50	5.20
Zēni	X	X	X	6.80	6.60	6.30	5.80	5.20	5.00
SPECIĀLĀ SAGATAVOTĪBA –NOBRAUCIENI TRASEĒ un STARTA RĀVIENI (Sigulda)									
Junioru starts - Zēni	X	X	39.0	38.5					
Meitenes	X	X	40.0	39.5					
Divvietīgās ekipāžas	X	X	39.5	39.0	38.5				
Sieviešu starta pakāje - Zēni	X	X	X	43.4	43,0				
Meitenes	X	X	X	45.0	44.5	44.0			
Divvietīgās ekipāžas	X	X	X	X	X	44,0	43.5	42.5	
Sieviešu starts - Zēni	X	X	X	47.0	46.5	45.5	45.0		
Meitenes	X	X	X	X	X	X	45.7	45.0	44.0
Divvietīgās ekipāžas	X	X	X	X	X	X	X	45.0	44.0
Vīru starts	X	X	X	X	X	X	53.0	52.5	52.0
Starta rāviens estakādē - Zēni	3.70	3.70	3.65	3.60	3.50	3.45	3.35	3.25	3.15
Meitenes	3.75	3.75	3.70	3.65	3.55	3.50	3.40	3.30	3.25
Divvietīgās ekipāžas			3.60	3.55	3.50	3.45	3.35	3.25	3.20

R. P.K	Grupas kvalifikācija	Nosacījumi			Rezultatīvātes kritēriji
		Audzēkņu skaits	Audzēkņu vecums		
		Minimālais	Maksimālais		
1.	SSG	10	16	8-11	Nav
2.	MT-1	10	16	9-12	75% nodarbību apmeklējums iepriekšējā mācību gadā un kontrolnormatīvu izpilde vai daļība vienās oficiālās sacensībās.
3.	MT-2	9	14	10-13	Daļība vienās oficiālās sacensībās vai kontrolnormatīvu izpilde.
4.	MT-3	8	14	11-14	Daļība divās oficiālās sacensībās vai kontrolnormatīvu izpilde.
5.	MT-4	7	12	12-15	Daļība divās oficiālās sacensībās vai vienās valsts sacensībās un kontrolnormatīvu izpilde.
6.	MT-5	6	12	13-16	Daļība trijās oficiālās sacensībās vai vienās valsts sacensībās un kontrolnormatīvu izpilde.
7.	MT-6	6	10	14-17	Daļība trijās oficiālās sacensībās vai vienās valsts sacensībās un kontrolnormatīvu izpilde.
8.	MT-7	5	10	15-18	Daļība trijās oficiālās sacensībās vai divās valsts sacensībās un kontrolnormatīvu izpilde vai Latvijas Jaunatnes izlases dalībnieks, vai kandidāts atbalstoši LKSF Valdes apstiprinātajiem kritērijiem.
9.	SMP-1	4	9	16-19	75%, audzēknis valsts sacensībās iekļuvis izcīnīto vietu pirmajos 75% un kontrolnormatīvu izpilde vai Latvijas Junioru, vai Jaunatnes izlases dalībnieks vai kandidāts atbalstoši LKSF Valdes apstiprinātajiem kritērijiem.
10.	SMP-2	3	9	17-20	50%, audzēknis valsts sacensībās iekļuvis izcīnīto vietu pirmajā pusē, un, izpildījis kontrolnormatīvus vai ir Latvijas Junioru, vai Jaunatnes izlases dalībnieks, vai kandidāts atbalstoši LKSF Valdes apstiprinātajiem kritērijiem.
11.	SMP-3	3	9	18-21	25%, audzēknis valsts sacensībās iekļuvis izcīnīto vietu pirmajā ceturtdaļā, un, izpildījis kontrolnormatīvus vai ir Latvijas U-23, vai Junioru izlases dalībnieks, vai kandidāts atbalstoši LKSF Valdes apstiprinātajiem kritērijiem.
12.	ASM	2	5	19-24	Daļība starptautiskās sacensībās un kontrolnormatīvu izpilde vai Latvijas Nacionālās Valsts, vai U-23 dalībnieks. vai kandidāts atbalstoši LKSF Valdes apstiprinātajiem kritērijiem.