



Kontrolnormatīvu testi meitenēm

Grupa: SSG *

Tests	3 balles	4 balles	5 balles
10 metru skrējiens no vietas	2.47 (sekundes)	2.40 (sekundes)	2.34 (sekundes)

Grupa: MT-1 *

Tests	3 balles	4 balles	5 balles
10 metru skrējiens no vietas	2.45 (sekundes)	2.38 (sekundes)	2.30 (sekundes)

Grupa: MT-2*

- Minimālā punktu kopsumma: 9 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti.

Tests	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	6.00 (sekundes)	5.70 (sekundes)	5.50 (sekundes)
Tāllēkšana no vietas	140 (cm)	150 (cm)	160 (cm)
Žonglēšana (3 mēģinājumi)	10 (reizes)	20 (reizes)	30 (reizes)

Grupa: MT-3*

- Minimālā punktu kopsumma: 9 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti.

Tests	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5.80 (sekundes)	5.50 (sekundes)	5.30 (sekundes)
Tāllēkšana no vietas	130 (cm)	160 (cm)	170 (cm)
Žonglēšana (3 mēģinājumi)	20 (reizes)	40 (reizes)	50 (reizes)

Žonglēšana. *Nenolaižot bumbu zemē.

Grupa: MT-4 *

Minimālā punktu kopsumma: 9 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti.

Tests	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5.70 (sekundes)	5.30 (sekundes)	5.10 (sekundes)
Tāllēkšana no vietas	135 (cm)	165 (cm)	180 (cm)
Žonglēšana (3 mēģinājumi)	25 (reizes)	45 (reizes)	65 (reizes)

Žonglēšana. *Žonglēšanu uzsāk pametot bumbu ar rokām.

Grupa: MT-5*

Minimālā punktu kopsumma: 9 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti.

Tests	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5.60 (sekundes)	5.20 (sekundes)	4.90 (sekundes)
Tāllēkšana no vietas	140 (cm)	170 (cm)	190 (cm)
Žonglēšana (3 mēģinājumi)	30 (reizes)	50 (reizes)	70 (reizes)

Žonglēšana. *Žonglēšanu uzsāk pametot bumbu ar rokām.

Grupa: MT-6 *

Minimālā punktu kopsumma: 9 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti.

Tests	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5.50 (sekundes)	5.10 (sekundes)	4.80 (sekundes)
Tāllēkšana no vietas	150 (cm)	175 (cm)	195 (cm)
Žonglēšana (3 mēģinājumi)	35 (reizes)	55 (reizes)	75 (reizes)

Žonglēšana. *Žonglēšanu uzsāk bumbai atrodoties uz zemes.

Grupa: MT-7*

Minimālā punktu kopsumma: 9 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti.

Tests	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5.40 (sekundes)	5.00 (sekundes)	4.70 (sekundes)
Tāllēkšana no vietas	155 (cm)	180 (cm)	200 (cm)
Žonglēšana (3 mēģinājumi)	35 (reizes)	60 (reizes)	80 (reizes)

Žonglēšana. *Žonglēšanu uzsāk bumbai atrodoties uz zemes.

Grupa: SMP-1*

Minimālā punktu kopsumma: 12 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti.

Testi	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5.30 (sekundes)	4.90(sekundes)	4.60(sekundes)
Tāllēkšana no vietas	160 (cm)	180 (cm)	200 (cm)
Žonglēšana (3 mēģinājumi)	40 (reizes)	65 (reizes)	85 (reizes)

Žonglēšana. *Žonglēšanu uzsāk bumbai atrodoties uz zemes.

Grupa: SMP-2*

Minimālā punktu kopsumma: 9 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti.

Testi	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5.20 (sekundes)	4.80(sekundes)	4.50(sekundes)
Tāllēkšana no vietas	170 (cm)	190 (cm)	210 (cm)
Žonglēšana (3 mēģinājumi)	50 (reizes)	70 (reizes)	90 (reizes)

Žonglēšana. *Žonglēšanu uzsāk bumbai atrodoties uz zemes.

Grupa: SMP-3 *

Minimālā punktu kopsumma: 9 punkti ar nosacījumu, ka katrā kontrolnormatīvā ir sasniegti minimums 3 punkti.

Testi	3 balles	4 balles	5 balles
30 metru skrējiens	5.10 (sekundes)	4.70(sekundes)	4.40(sekundes)
Tāllēkšana no vietas	180 (cm)	200 (cm)	220 (cm)
Žonglēšana (3 mēģinājumi)	60 (reizes)	80 (reizes)	100 (reizes)