



## Kontrolnormatīvu testi

**meitenēm.**

**Grupa: SSG .**

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

**Grupa: MT-1 .**

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

**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	5.50
Tāllēkšana no vietas	140 cm	150	160
Žonglēšana ( 3 mēģinājumi)	10 reizes	20	30

**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	5.30
Tāllēkšana no vietas	130 cm	160	170
Žonglēšana ( 3 mēģinājumi).	20 reizes	40	50

**Žonglēšana.** \*Nenolaižot bumbu zemē.

**Grupa: MT-4 .\* 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	5.70 sekundes	5.30	5.10
Tāllēšana no vietas	135 cm	165	180
Žonglēšana ( 3 mēģinājumi).	25 reizes	45	65

**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.**

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

**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.**

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

**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.**

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

**Žonglēšana.** \*Žonglēšanu uzsāk bumbai atrodoties uz zemes.

**Grupa: SMP-1.\* 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	5,30 sekundes	4.90	4.60
Tāllēkšana no vietas	160 cm	180	200
Žonglēšana ( 3 mēģinājumi).	40 reizes	65	85

**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	4.50
Tāllēkšana no vietas	170 cm	190	210
Žonglēšana ( 3 mēģinājumi).	50 reizes	70	90

**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	4.40
Tāllēkšana no vietas	180 cm	200	220
Žonglēšana ( 3 mēģinājumi).	60	80	100

**Žonglēšana.** \*Žonglēšanu uzsāk bumbai atrodoties uz zemes.

