



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.

