

# KALNU SLĒPOŠANAS SPORTA SKOLU UN KLUBU AUDZĒKŅU KONTROLNORMATĪVU IZPILDES NOLIKUMS

## MĒRKIS UN UZDEVUMI

1. Novērtēt Sporta skolu un klubu audzēkņu vispārēju fizisko un speciālo sagatavotību.
2. Nodrošināt mācību programmas izpildi.

## VIETA UN LAIKS

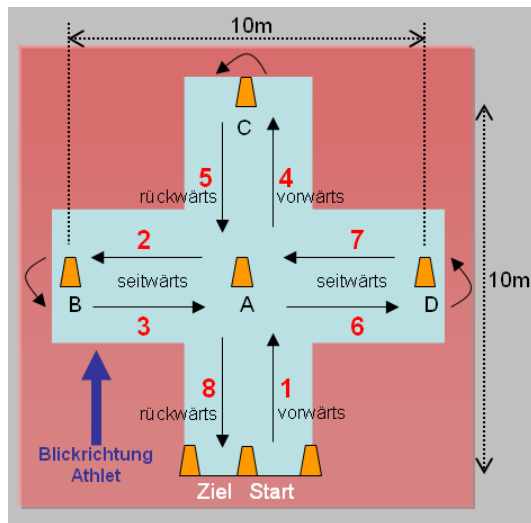
Kontrolnormatīvu izpilde notiek 1x mācību gadā, izpildes datumi tiek saskaņoti ar sporta veida atbildīgo LSF valdes locekli.

## VADĪBA UN REZULTĀTU UZSKAITE

Kontrolnormatīvu izpildi organizē un vada sporta skolu un klubu atbildīgie treneri. Uzrādītie rezultāti tiek ierakstīti speciālā kontrolnormatīvu protokolā ( pielikumā) un glabāti sporta skolā vai klubā.

**Testi tiek nokārtoti, ja sportists ir savācis 400 punktus vai vairāk.**

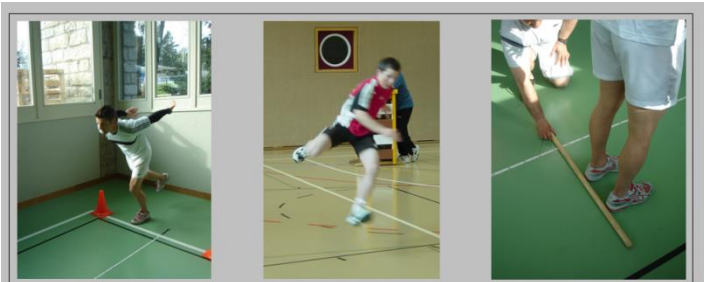
## 1. Šveices krusts



## 2. 5 Vardītes



## 3. 5LK+5KK



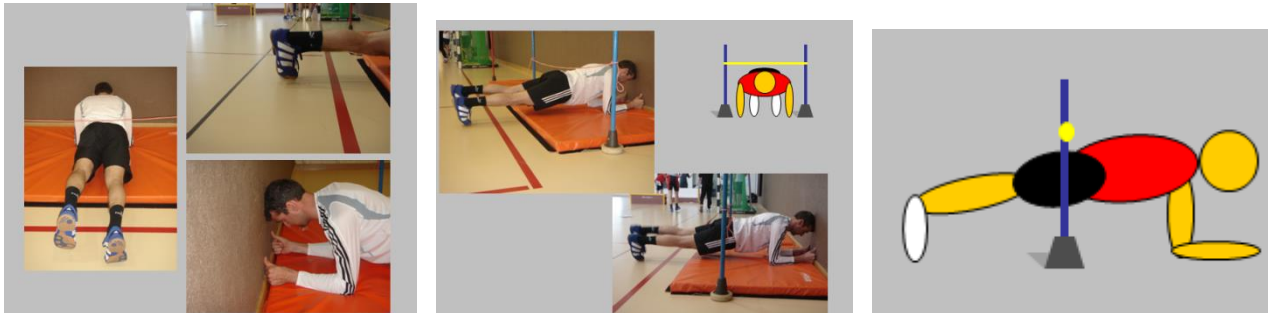
## 4. T/L no vietas



## 5. RSI (60sek)



## 6. Planks



## 7. Kastīte (30 cm) (90 sek)



## 8. 12 min. Skrējiens



## PUNKTU TABULA

### Meitenes U12

Šveices krusts		5 vardītes		5 lecieni K + L		Tāllēkšana no vietas		Roku saliekšana		Planks		Kastīte (30cm, 90s)		12 min.skrējiens	
Laiks(s)	Pkt	Metri	Pkt	Metri	Pkt	Metri	Pkt	Laiks(60s)	Pkt	Laiks(s)	Pkt	Lēcieni	Pkt	Metri	Pkt
16,00	100	9,60	100	18,00	100	1,90	100	36	100	180	100	60	100	2400	100
16,15	95	9,45	95	17,70	95	1,87	95	34	95	170	95	58	95	2350	95
16,30	90	9,30	90	17,40	90	1,84	90	32	90	160	90	56	90	2300	90
16,45	85	9,15	85	17,10	85	1,81	85	30	85	150	85	54	85	2250	85
16,60	80	9,00	80	16,80	80	1,79	80	28	80	140	80	52	80	2200	80
16,75	75	8,85	75	16,50	75	1,76	75	26	75	130	75	50	75	2150	75
16,90	70	8,70	70	16,20	70	1,73	70	24	70	120	70	48	70	2100	70
17,05	65	8,55	65	15,90	65	1,70	65	22	65	110	65	46	65	2050	65
17,20	60	8,40	60	15,60	60	1,67	60	20	60	100	60	44	60	2000	60
17,35	55	8,25	55	15,30	55	1,64	55	18	55	90	55	42	55	1950	55
17,50	50	8,10	50	15,00	50	1,61	50	16	50	80	50	40	50	1900	50
17,65	45	7,95	45	14,70	45	1,59	45	14	45	70	45	38	45	1850	45
17,80	40	7,80	40	14,40	40	1,56	40	12	40	60	40	36	40	1800	40
17,95	35	7,65	35	14,10	35	1,53	35	10	35	50	35	34	35	1750	35
18,10	30	7,50	30	13,80	30	1,50	30	8	30	40	30	32	30	1700	30
18,25	25	7,35	25	13,50	25	1,47	25	6	25	30	25	30	25	1650	25
18,40	20	7,20	20	13,20	20	1,43	20	4	20	20	20	28	20	1600	20

## Zēni U12

Šveices krusts		5 vardītes		5 lecieni K + L		Tāllēkšana no vietas		Roku saliekšana		Planks		Kastīte (30cm, 90s)		12 min.skrējiens	
Laiks(s)	Pkt	Metri	Pkt	Metri	Pkt	Metri	Pkt	Laiks(60s)	Pkt	Laiks(s)	Pkt	Lēcieni	Pkt	Metri	Pkt
16,00	100	9,60	100	18,00	100	1,90	100	36	100	180	100	60	100	2400	100
16,15	95	9,45	95	17,70	95	1,87	95	34	95	170	95	58	95	2350	95
16,30	90	9,30	90	17,40	90	1,84	90	32	90	160	90	56	90	2300	90
16,45	85	9,15	85	17,10	85	1,81	85	30	85	150	85	54	85	2250	85
16,60	80	9,00	80	16,80	80	1,79	80	28	80	140	80	52	80	2200	80
16,75	75	8,85	75	16,50	75	1,76	75	26	75	130	75	50	75	2150	75
16,90	70	8,70	70	16,20	70	1,73	70	24	70	120	70	48	70	2100	70
17,05	65	8,55	65	15,90	65	1,70	65	22	65	110	65	46	65	2050	65
17,20	60	8,40	60	15,60	60	1,67	60	20	60	100	60	44	60	2000	60
17,35	55	8,25	55	15,30	55	1,64	55	18	55	90	55	42	55	1950	55
17,50	50	8,10	50	15,00	50	1,61	50	16	50	80	50	40	50	1900	50
17,65	45	7,95	45	14,70	45	1,59	45	14	45	70	45	38	45	1850	45
17,80	40	7,80	40	14,40	40	1,56	40	12	40	60	40	36	40	1800	40
17,95	35	7,65	35	14,10	35	1,53	35	10	35	50	35	34	35	1750	35
18,10	30	7,50	30	13,80	30	1,50	30	8	30	40	30	32	30	1700	30
18,25	25	7,35	25	13,50	25	1,47	25	6	25	30	25	30	25	1650	25
18,40	20	7,20	20	13,20	20	1,43	20	4	20	20	20	28	20	1600	20

## Meitenes U14

Šveices krusts		5 vardītes		5 lecieni K + L		Tāllēkšana no vietas		Roku saliekšana		Planks		Kastīte (30cm, 90s)		12 min.skrējien s	
Laiks(s)	Pkt	Metri	Pkt	Metri	Pkt	Metri	Pkt	Laiks(60s)	Pkt	Laiks(s)	Pkt	Lēcieni	Pkt	Metri	Pkt
15,69	100	10,05	100	19,30	100	2,04	100	46	100	240	100	74	100	2600	100
15,84	95	9,90	95	19,00	95	2,01	95	44	95	230	95	72	95	2550	95
15,91	90	9,75	90	18,70	90	1,98	90	42	90	220	90	70	90	2500	90
16,14	85	9,60	85	18,40	85	1,95	85	40	85	210	85	68	85	2450	85
16,29	80	9,45	80	18,10	80	1,92	80	38	80	200	80	66	80	2400	80
16,44	75	9,30	75	17,80	75	1,89	75	36	75	190	75	64	75	2350	75
16,59	70	9,15	70	17,50	70	1,86	70	34	70	180	70	62	70	2300	70
16,74	65	9,00	65	17,20	65	1,83	65	32	65	170	65	60	65	2250	65
16,89	60	8,85	60	16,90	60	1,80	60	30	60	160	60	58	60	2200	60
17,04	55	8,70	55	16,60	55	1,77	55	28	55	150	55	56	55	2150	55
17,18	50	8,55	50	16,30	50	1,74	50	26	50	140	50	54	50	2100	50
17,33	45	8,40	45	16,00	45	1,71	45	24	45	130	45	52	45	2050	45
17,48	40	8,25	40	15,70	40	1,68	40	22	40	120	40	50	40	2000	40
17,63	35	8,10	35	15,40	35	1,65	35	20	35	110	35	48	35	1950	35
17,78	30	7,95	30	15,10	30	1,62	30	18	30	100	30	46	30	1900	30
17,93	25	7,80	25	14,80	25	1,59	25	16	25	90	25	44	25	1850	25
18,08	20	7,65	20	14,50	20	1,56	20	14	20	80	20	42	20	1800	20

## Puiši U14

Šveices krusts		5 vardītes		5 lēcieni K + L		Tālākšana no vietas		Roku saliekšana		Planks		Kastīte (30cm, 90s)		12 min.skrējien s	
Laiks(s)	Pkt	Metri	Pkt	Metri	Pkt	Metri	Pkt	Laiks(60s)	Pkt	Laiks(s)	Pkt	Lēcieni	Pkt	Metri	Pkt
15,41	100	10,23	100	19,60	100	2,09	100	48	100	240	100	76	100	2800	100
15,55	95	10,07	95	19,30	95	2,06	95	46	95	230	95	74	95	2750	95
15,70	90	9,92	90	19,00	90	2,03	90	44	90	220	90	72	90	2700	90
15,85	85	9,77	85	18,70	85	2,00	85	42	85	210	85	70	85	2650	85
16,00	80	9,61	80	18,40	80	1,97	80	40	80	200	80	68	80	2600	80
16,15	75	9,46	75	18,10	75	1,94	75	38	75	190	75	66	75	2550	75
16,30	70	9,31	70	17,80	70	1,91	70	36	70	180	70	64	70	2500	70
16,44	65	9,15	65	17,50	65	1,88	65	34	65	170	65	62	65	2450	65
16,59	60	9,00	60	17,20	60	1,85	60	32	60	160	60	60	60	2400	60
16,74	55	8,85	55	16,90	55	1,82	55	30	55	150	55	58	55	2350	55
16,89	50	8,69	50	16,60	50	1,79	50	28	50	140	50	56	50	2300	50
17,04	45	8,54	45	16,30	45	1,76	45	26	45	130	45	54	45	2250	45
17,18	40	8,39	40	16,00	40	1,73	40	24	40	120	40	52	40	2200	40
17,33	35	8,23	35	15,70	35	1,70	35	22	35	110	35	50	35	2150	35
17,48	30	8,08	30	15,40	30	1,67	30	20	30	100	30	48	30	2100	30
17,63	25	7,93	25	15,10	25	1,64	25	18	25	90	25	46	25	2050	25
17,78	20	7,77	20	14,80	20	1,61	20	16	20	80	20	44	20	2000	20



## Meitenes U16

Šveices krusts		5 vardītes		5 lecieni K + L		Tāllēkšana no vietas		Roku saliekšana		Planks		Kastīte (30cm, 90s)		12 min.skrējien s	
Laiks(s)	Pkt	Metri	Pkt	Metri	Pkt	Metri	Pkt	Laiks(60s)	Pkt	Laiks(s)	Pkt	Lēcieni	Pkt	Metri	Pkt
15,20	100	11,02	100	20,00	100	2,16	100	48	100	300	100	80	100	3000	100
15,35	95	10,85	95	19,70	95	2,14	95	46	95	290	95	78	95	2950	95
15,50	90	10,68	90	19,40	90	2,12	90	44	90	280	90	76	90	2900	90
15,65	85	10,51	85	19,10	85	2,10	85	42	85	270	85	74	85	2850	85
15,80	80	10,34	80	18,80	80	2,08	80	40	80	260	80	72	80	2800	80
15,95	75	10,17	75	18,50	75	2,06	75	38	75	250	75	70	75	2750	75
16,10	70	10,00	70	18,20	70	2,04	70	36	70	240	70	68	70	2700	70
16,25	65	9,83	65	17,90	65	2,02	65	34	65	230	65	66	65	2650	65
16,40	60	9,66	60	17,60	60	2,00	60	32	60	220	60	64	60	2600	60
16,55	55	9,49	55	17,30	55	1,97	55	30	55	210	55	62	55	2550	55
16,70	50	9,32	50	17,00	50	1,94	50	28	50	200	50	60	50	2500	50
16,85	45	9,15	45	16,70	45	1,91	45	26	45	190	45	58	45	2450	45
17,00	40	8,98	40	16,40	40	1,88	40	24	40	180	40	56	40	2400	40
17,15	35	8,80	35	16,20	35	1,85	35	22	35	170	35	54	35	2350	35
17,30	30	8,63	30	16,00	30	1,82	30	20	30	160	30	52	30	2300	30
17,45	25	8,58	25	15,70	25	1,79	25	18	25	150	25	50	25	2250	25
17,60	20	8,42	20	15,40	20	1,76	20	16	20	140	20	48	20	2200	20

## Puiši U16

Šveices krusts		5 vardītes		5 lēcieni K + L		Tāllēkšana no vietas		Roku saliekšana		Planks		Kastīte (30cm, 90s)		12 min.skrējien s	
Laiks(s)	Pkt	Metri	Pkt	Metri	Pkt	Metri	Pkt	Laiks(60s)	Pkt	Laiks(s)	Pkt	Lēcieni	Pkt	Metri	Pkt
15,00	100	11,36	100	20,60	100	2,52	100	50	100	300	100	90	100	3100	100
15,14	95	11,19	95	20,30	95	2,48	95	48	95	290	95	88	95	3050	95
15,27	90	11,02	90	20,00	90	2,44	90	46	90	280	90	86	90	3000	90
15,41	85	10,85	85	19,70	85	2,40	85	44	85	270	85	84	85	2950	85
15,55	80	10,68	80	19,40	80	2,36	80	42	80	260	80	82	80	2900	80
15,69	75	10,51	75	19,10	75	2,32	75	40	75	250	75	80	75	2850	75
15,83	70	10,34	70	18,80	70	2,28	70	38	70	240	70	78	70	2800	70
15,97	65	10,17	65	18,50	65	2,24	65	36	65	230	65	76	65	2750	65
16,11	60	10,00	60	18,20	60	2,20	60	34	60	220	60	74	60	2700	60
16,26	55	9,83	55	17,90	55	2,16	55	32	55	210	55	72	55	2650	55
16,41	50	9,66	50	17,60	50	2,12	50	30	50	200	50	70	50	2600	50
16,56	45	9,49	45	17,30	45	2,08	45	28	45	190	45	68	45	2550	45
16,71	40	9,32	40	17,00	40	2,04	40	26	40	180	40	66	40	2500	40
16,86	35	9,15	35	16,70	35	2,00	35	24	35	170	35	64	35	2450	35
17,01	30	8,98	30	16,40	30	1,96	30	22	30	160	30	62	30	2400	30
17,16	25	8,80	25	16,10	25	1,92	25	20	25	150	25	60	25	2350	25
17,31	20	8,63	20	15,80	20	1,88	20	18	20	140	20	58	20	2300	20

## Meitenes Junior

Šveices krusts		5 vardītes		5 lecieni K + L		Tāllēkšana no vietas		Roku saliekšana		Planks		Kastīte (30cm, 90s)		12 min.skrējien s	
Laiks(s)	Pkt	Metri	Pkt	Metri	Pkt	Metri	Pkt	Laiks(60s)	Pkt	Laiks(s)	Pkt	Lēcieni	Pkt	Metri	Pkt
15,00	100	11,36	100	21,00	100	2,24	100	50	100	360	100	90	100	3100	100
15,14	95	11,19	95	20,70	95	2,21	95	48	95	350	95	88	95	3050	95
15,27	90	11,02	90	20,40	90	2,18	90	46	90	340	90	86	90	3000	90
15,41	85	10,85	85	20,10	85	2,15	85	44	85	330	85	84	85	2950	85
15,55	80	10,68	80	19,80	80	2,12	80	42	80	320	80	82	80	2900	80
15,69	75	10,51	75	19,50	75	2,09	75	40	75	310	75	80	75	2850	75
15,83	70	10,34	70	19,20	70	2,06	70	38	70	300	70	78	70	2800	70
15,97	65	10,17	65	18,90	65	2,03	65	36	65	290	65	76	65	2750	65
16,11	60	10,00	60	18,60	60	2,00	60	34	60	280	60	74	60	2700	60
16,26	55	9,83	55	18,30	55	1,97	55	32	55	270	55	72	55	2650	55
16,41	50	9,66	50	18,00	50	1,94	50	30	50	260	50	70	50	2600	50
16,56	45	9,49	45	17,70	45	1,91	45	28	45	250	45	68	45	2550	45
16,71	40	9,32	40	17,40	40	1,88	40	26	40	240	40	66	40	2500	40
16,86	35	9,15	35	17,10	35	1,85	35	24	35	230	35	64	35	2450	35
17,01	30	8,98	30	16,80	30	1,82	30	22	30	220	30	62	30	2400	30
17,16	25	8,80	25	16,50	25	1,79	25	20	25	210	25	60	25	2350	25
17,31	20	8,63	20	16,20	20	1,76	20	18	20	200	20	58	20	2300	20

## Puiši Junior

Šveices krusts		5 vardītes		5 lecieni K + L		Tāllēkšana no vietas		Roku saliekšana		Planks		Kastīte (30cm, 90s)		12 min.skrējieni	
Laiks(s)	Pkt	Metri	Pkt	Metri	Pkt	Metri	Pkt	Laiks(60s)	Pkt	Laiks(s)	Pkt	Lēcieni	Pkt	Metri	Pkt
13,70	100	11,96	100	21,60	100	2,52	100	52	100	360	100	100	100	3400	100
13,84	95	11,84	95	21,30	95	2,48	95	50	95	350	95	98	95	3350	95
13,98	90	11,72	90	21,00	90	2,44	90	48	90	340	90	96	90	3300	90
14,11	85	11,60	85	20,70	85	2,40	85	46	85	330	85	94	85	3250	85
14,25	80	11,48	80	20,40	80	2,36	80	44	80	320	80	92	80	3200	80
14,39	75	11,36	75	20,10	75	2,32	75	42	75	310	75	90	75	3150	75
14,52	70	11,24	70	19,80	70	2,28	70	40	70	300	70	88	70	3100	70
14,66	65	11,12	65	19,50	65	2,24	65	38	65	290	65	86	65	3050	65
14,80	60	11,00	60	19,20	60	2,20	60	36	60	280	60	84	60	3000	60
14,93	55	10,88	55	18,90	55	2,16	55	34	55	270	55	82	55	2950	55
15,07	50	10,76	50	18,60	50	2,12	50	32	50	260	50	80	50	2900	50
15,21	45	10,64	45	18,30	45	2,08	45	30	45	250	45	78	45	2850	45
15,34	40	10,52	40	18,00	40	2,04	40	28	40	240	40	76	40	2800	40
15,48	35	10,41	35	17,70	35	2,00	35	26	35	230	35	74	35	2750	35
15,62	30	10,29	30	17,40	30	1,96	30	24	30	220	30	72	30	2700	30
15,76	25	10,17	25	17,10	25	1,92	25	22	25	210	25	70	25	2650	25
15,89	20	10,05	20	16,80	20	1,88	20	20	20	200	20	68	20	2600	20

