

KALNU SLĒPOŠANAS SPORTA SKOLU UN KLUBU AUDZĒKŅU KONTROLNORMATĪVI

1 60 m. Skrējieni



4 Kāju atcelšana pie Zviedru sienas 30 s.

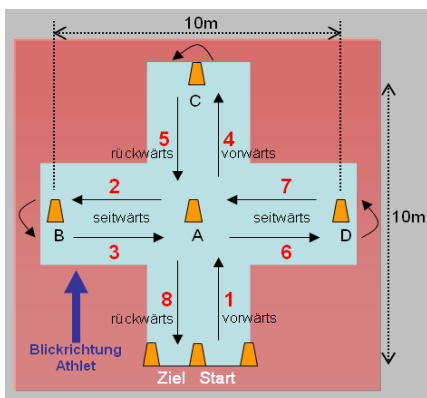


U 12 grupa



U 14, U 16, U 18 grupa

2 Šveices krusts



5 Kāriens Stienī



3 Tāllēšana no vietas



6 Pietupieni uz vienas kājas (30 s.)



7 Lēcieni uz kastītes



U 12 grupa 30 cm - 60 sek.

U 14, U 16, U 18 grupa - 30 cm - 90 sek.

8 Izturības skrējiens



U 12 grupa - 1000 m skrējiens

U 14, U 16 grupa - 1500 m skrējiens

U 18 grupa - 3000 m skrējiens

Punktu tabula

Meitenes U 12

60 m skrējiens		Šveices krusts		āllēkšana no vieta		Kāju atcelšana pie zviedru sienas 30 sek.		Kāriens stienī		Pietupieni uz vienas kājas 30 sek.		Kastīte (30cm, 60s		Izturības skrējiens 1000 m.	
Laiks(s)	Pkt	Laiks	Pkt	Metri	Pkt	Reizes	Pkt	Laiks	Pkt	Reizes	Pkt	Reizes	Pkt	Laiks	Pkt
10,00	100	16,00	100	1,90	100	38	100	40,00	100	36	100	60	100	04:16	100
10,10	95	16,2	95	1,87	95	36	95	38,00	95	34	95	58	95	04:20	95
10,20	90	16,30	90	1,84	90	34	90	36,00	90	32	90	56	90	04:24	90
10,30	85	16,45	85	1,81	85	32	85	34,00	85	30	85	54	85	04:28	85
10,40	80	16,60	80	1,79	80	30	80	32,00	80	28	80	52	80	04:32	80
10,50	75	16,75	75	1,76	75	28	75	30,00	75	26	75	50	75	04:36	75
10,60	70	16,90	70	1,73	70	26	70	28,00	70	24	70	48	70	04:40	70
10,70	65	17,05	65	1,70	65	24	65	26,00	65	22	65	46	65	04:44	65
10,80	60	17,20	60	1,67	60	22	60	24,00	60	20	60	44	60	04:48	60
10,95	55	17,35	55	1,64	55	20	55	22,00	55	18	55	42	55	04:53	55
11,10	50	17,50	50	1,61	50	18	50	20,00	50	16	50	40	50	04:58	50
11,25	45	17,65	45	1,59	45	16	45	18,00	45	14	45	38	45	05:03	45
11,40	40	17,80	40	1,56	40	14	40	16,00	40	12	40	36	40	05:08	40
11,55	35	17,95	35	1,53	35	12	35	14,00	35	10	35	34	35	05:13	35
11,70	30	18,10	30	1,50	30	10	30	12,00	30	8	30	32	30	05:18	30
11,85	25	18,25	25	1,47	25	8	25	10,00	25	6	25	30	25	05:23	25
12,00	20	18,40	20	1,43	20	6	20	8,00	20	4	20	28	20	05:28	20

Punktu tabula

Zēni U 12

60 m skrējiens		Šveices krusts		Āllēkšana no vietas		Kāju atcelšana pie zviedru sienas 30 sek.		Kāriens stienī		Pietupieni uz vienas kājas 30 sek.		Kastīte (30cm, 60s)		Izturības skrējiens 1000 m.	
Laiks(s)	Pkt	Laiks	Pkt	Metri	Pkt	Reizes	Pkt	Laiks	Pkt	Reizes	Pkt	Reizes	Pkt	Laiks	Pkt
9,5	100	15,60	100	2,0	100	40	100	50,0	100	38	100	64	100	04:00	100
9,6	95	15,75	95	1,97	95	38	95	48,0	95	36	95	62	95	04:04	95
9,7	90	15,90	90	1,94	90	36	90	46,0	90	34	90	60	90	04:08	90
9,8	85	16,05	85	1,91	85	34	85	44,0	85	32	85	58	85	04:12	85
9,9	80	16,20	80	1,89	80	32	80	42,0	80	30	80	56	80	04:16	80
10,0	75	16,35	75	1,86	75	30	75	40,0	75	28	75	54	75	04:20	75
10,1	70	16,50	70	1,83	70	28	70	38,0	70	26	70	52	70	04:24	70
10,2	65	16,65	65	1,80	65	26	65	36,0	65	24	65	50	65	04:28	65
10,3	60	16,80	60	1,77	60	24	60	34,0	60	22	60	48	60	04:32	60
10,45	55	16,95	55	1,74	55	22	55	31,0	55	20	55	46	55	04:37	55
10,60	50	17,10	50	1,71	50	20	50	28,0	50	18	50	44	50	04:42	50
10,75	45	17,25	45	1,69	45	18	45	25,0	45	16	45	42	45	04:46	45
10,90	40	17,40	40	1,66	40	16	40	22,0	40	14	40	40	40	04:51	40
11,05	35	17,55	35	1,63	35	14	35	19,0	35	12	35	38	35	04:56	35
11,20	30	17,70	30	1,60	30	12	30	16,0	30	10	30	36	30	05:01	30
11,35	25	17,85	25	1,57	25	10	25	13,0	25	8	25	34	25	05:06	25
11,50	20	18,00	20	1,53	20	8	20	10,0	20	6	20	32	20	05:11	20

Punktu tabula

Meitenes U 14

60 m skrējiens		Šveices krusts		T/L no vietas		Kāju atcelšana pie zvēdru sienas 30 sek.		Kāriens stienī		Pietupieni uz vienas kājas 30 sek.		Kastīte (30cm, 60s)		Izturības skrējiens 1500 m.	
Laiks(s)	Pkt	Laiks	Pkt	Metri	Pkt	Reizes	Pkt	Laiks	Pkt	Reizes	Pkt	Reizes	Pkt	Laiks	Pkt
9,4	100	14,8	100	2,04	100	32	100	44,0	100	38	100	84	100	06:00	100
9,5	95	15	95	2,01	95	30	95	42,0	95	36	95	82	95	06:05	95
9,6	90	15,1	90	1,98	90	28	90	40,0	90	34	90	80	90	06:10	90
9,7	85	15,3	85	1,95	85	26	85	38,0	85	32	85	78	85	06:15	85
9,8	80	15,4	80	1,92	80	24	80	36,0	80	30	80	76	80	06:20	80
9,9	75	15,6	75	1,89	75	22	75	34,0	75	28	75	74	75	06:25	75
10,0	70	15,7	70	1,86	70	20	70	32,0	70	26	70	72	70	06:30	70
10,1	65	15,9	65	1,83	65	18	65	30,0	65	24	65	70	65	06:35	65
10,2	60	16	60	1,80	60	16	60	28,0	60	22	60	68	60	06:40	60
10,3	55	16,2	55	1,77	55	15	55	26,0	55	20	55	66	55	06:45	55
10,4	50	16,3	50	1,74	50	14	50	24,0	50	18	50	64	50	06:50	50
10,5	45	16,4	45	1,71	45	13	45	22,0	45	16	45	62	45	06:55	45
10,6	40	16,6	40	1,68	40	12	40	20,0	40	14	40	60	40	07:00	40
10,7	35	16,7	35	1,65	35	11	35	18,0	35	12	35	58	35	07:05	35
10,8	30	16,9	30	1,62	30	10	30	16,0	30	10	30	56	30	07:10	30
10,9	25	17	25	1,59	25	9	25	14,0	25	8	25	54	25	07:15	25
11,0	20	17,2	20	1,56	20	8	20	12,0	20	6	20	52	20	07:20	20

Punktu tabula

Puiši U 14

60 m skrējiens		Šveices krusts		T/L no vietas		Kāju atcelšana pie zviedru sienas 30 s		Kāriens stienī		Pietupieni uz vienas kājas 30 sek.		Kastīte (30cm, 60s		Izturības skrējiens 1500 m.	
Laiks(s)	Pkt	Laiks	Pkt	Metri	Pkt	Reizes	Pkt	Laiks	Pkt	Reizes	Pkt	Reizes	Pkt	Laiks	Pkt
9,0	100	14,16	100	2,09	100	34	100	48,0	100	40	100	84	100	05:30	100
9,1	95	14,31	95	2,06	95	32	95	46,0	95	38	95	82	95	05:35	95
9,2	90	14,45	90	2,03	90	30	90	44,0	90	36	90	80	90	05:40	90
9,3	85	14,59	85	2,00	85	28	85	42,0	85	34	85	78	85	05:45	85
9,4	80	14,73	80	1,97	80	26	80	40,0	80	32	80	76	80	05:50	80
9,5	75	14,87	75	1,94	75	24	75	38,0	75	30	75	74	75	05:55	75
9,6	70	15,02	70	1,91	70	22	70	36,0	70	28	70	72	70	06:00	70
9,7	65	15,16	65	1,88	65	20	65	34,0	65	26	65	70	65	06:05	65
9,8	60	15,30	60	1,85	60	18	60	32,0	60	24	60	68	60	06:10	60
9,9	55	15,44	55	1,82	55	17	55	30,0	55	22	55	66	55	06:15	55
10,0	50	15,58	50	1,79	50	16	50	28,0	50	20	50	64	50	06:20	50
10,1	45	15,72	45	1,76	45	15	45	26,0	45	18	45	62	45	06:25	45
10,2	40	15,87	40	1,73	40	14	40	24,0	40	16	40	60	40	06:30	40
10,3	35	16,01	35	1,70	35	13	35	22,0	35	14	35	58	35	06:35	35
10,4	30	16,15	30	1,67	30	12	30	20,0	30	12	30	56	30	06:40	30
10,5	25	16,29	25	1,64	25	11	25	18,0	25	10	25	54	25	06:45	25
10,6	20	16,43	20	1,61	20	10	20	16,0	20	8	20	52	20	06:50	20

Punktu tabula

Meitenes U 16

60 m skrējiens		Šveices krusts		T/L no vietas		Kāju atcelšana pie zviedru sienas 30 s		Kāriens stienī		Pietupieni uz vienas kājas 30 sek		Kastīte (30cm, 90s)		1500 m.skrējiens	
Laiks	Pkt	Laiks(s)	Pkt	Metri	Pkt	Laiks	Pkt	Reizes	Pkt	Laiks 30 s	Pkt	Lēcieni	Pkt	Metri	Pkt
8,8	100	13,89	100	2,24	100	34	100	50,0	100	38	100	88	100	05:30	100
8,9	95	14,03	95	2,21	95	32	95	48,0	95	36	95	86	95	05:35	95
9,0	90	14,16	90	2,18	90	30	90	46,0	90	34	90	84	90	05:40	90
9,1	85	14,30	85	2,15	85	28	85	44,0	85	32	85	82	85	05:45	85
9,2	80	14,44	80	2,12	80	26	80	42,0	80	30	80	80	80	05:50	80
9,3	75	14,58	75	2,09	75	24	75	40,0	75	28	75	78	75	05:55	75
9,4	70	14,72	70	2,06	70	22	70	38,0	70	26	70	76	70	06:00	70
9,5	65	14,86	65	2,03	65	20	65	36,0	65	24	65	74	65	06:05	65
9,6	60	15,00	60	2,00	60	18	60	34,0	60	22	60	72	60	06:10	60
9,7	55	15,14	55	1,97	55	17	55	32,0	55	20	55	70	55	06:15	55
9,8	50	15,27	50	1,94	50	16	50	30,0	50	18	50	68	50	06:20	50
9,9	45	15,41	45	1,91	45	15	45	28,0	45	16	45	66	45	06:25	45
10,0	40	15,55	40	1,88	40	14	40	26,0	40	14	40	64	40	06:30	40
10,1	35	15,69	35	1,85	35	13	35	24,0	35	12	35	62	35	06:35	35
10,2	30	15,83	30	1,82	30	12	30	22,0	30	10	30	60	30	06:40	30
10,3	25	15,97	25	1,79	25	11	25	20,0	25	8	25	58	25	06:45	25
10,4	20	16,11	20	1,76	20	10	20	18,0	20	6	20	56	20	06:50	20

Punktu tabula

Puiši U 16

60 m skrējiens		Šveices krusts		T/L no vietas		Kāju atceļšana pie zviedru sienas 30 s		Kāriens stienī		Pietupieni uz vienas kājas 30 s		Kastīte (30cm, 90s)		1500 m.skrējiens	
Laiks	Pkt	Laiks(s)	Pkt	Metri	Pkt	Laiks 30 s	Pkt	Reizes	Pkt	Laiks 30 s	Pkt	Lēcieni	Pkt	Metri	Pkt
8,5	100	13,14	100	2,52	100	34	100	01:00	100	38	100	92	100	05:00	100
8,6	95	13,28	95	2,48	95	32	95	58,0	95	36	95	90	95	05:05	95
8,7	90	13,41	90	2,44	90	30	90	56,0	90	34	90	88	90	05:10	90
8,8	85	13,54	85	2,40	85	28	85	54,0	85	32	85	86	85	05:15	85
8,9	80	13,67	80	2,36	80	26	80	52,0	80	30	80	84	80	05:20	80
9,0	75	13,80	75	2,32	75	24	75	50,0	75	28	75	82	75	05:25	75
9,1	70	13,93	70	2,28	70	22	70	48,0	70	26	70	80	70	05:30	70
9,2	65	14,07	65	2,24	65	20	65	46,0	65	24	65	78	65	05:35	65
9,3	60	14,20	60	2,20	60	18	60	44,0	60	22	60	76	60	05:40	60
9,4	55	14,33	55	2,16	55	17	55	42,0	55	20	55	74	55	05:45	55
9,5	50	14,46	50	2,12	50	16	50	40,0	50	18	50	72	50	05:50	50
9,6	45	14,59	45	2,08	45	15	45	38,0	45	16	45	70	45	05:55	45
9,7	40	14,72	40	2,04	40	14	40	36,0	40	14	40	68	40	06:00	40
9,8	35	14,85	35	2,00	35	13	35	34,0	35	12	35	66	35	06:05	35
9,9	30	14,99	30	1,96	30	12	30	32,0	30	10	30	64	30	06:10	30
10,0	25	15,12	25	1,92	25	11	25	30,0	25	8	25	62	25	06:15	25
10,1	20	15,25	20	1,88	20	10	20	28,0	20	6	20	60	20	06:20	20

Punktu tabula

Meitenes Junior

60 m skrējiens		Šveices krusts		T/L no vietas		Kāju atcelšana pie zviedru sienas 30 s		Kāriens stienī		Pietupieni uz vienas kājas 30 s		Kastīte (30cm, 90s)		3000 m.skrējiens	
Laiks	Pkt	Laiks(s)	Pkt	Metri	Pkt	Reizes	Pkt	Reizes	Pkt	Laiks 30 s	Pkt	Lēcieni	Pkt	Metri	Pkt
8,6	100	13,70	100	2,26	100	36	100	55	100	40	100	92	100	12:00	100
8,7	95	13,84	95	2,24	95	34	95	53	95	38	95	90	95	12:15	95
8,8	90	13,98	90	2,22	90	32	90	51	90	36	90	88	90	12:30	90
8,9	85	14,11	85	2,20	85	30	85	49	85	34	85	86	85	12:45	85
9,0	80	14,25	80	2,18	80	28	80	47	80	32	80	84	80	13:00	80
9,1	75	14,39	75	2,16	75	26	75	45	75	30	75	82	75	13:15	75
9,2	70	14,52	70	2,14	70	24	70	43	70	28	70	80	70	13:30	70
9,3	65	14,66	65	2,12	65	22	65	41	65	26	65	78	65	13:45	65
9,4	60	14,80	60	2,10	60	20	60	39	60	24	60	76	60	14:00	60
9,5	55	14,93	55	2,08	55	19	55	37	55	22	55	74	55	14:15	55
9,6	50	15,07	50	2,06	50	18	50	35	50	20	50	72	50	14:30	50
9,7	45	15,21	45	2,04	45	17	45	33	45	18	45	70	45	14:45	45
9,8	40	15,34	40	2,02	40	16	40	31	40	16	40	68	40	15:00	40
9,9	35	15,48	35	2,00	35	15	35	29	35	14	35	66	35	15:15	35
10,0	30	15,62	30	1,98	30	14	30	27	30	12	30	64	30	15:30	30
10,1	25	15,76	25	1,96	25	13	25	25	25	10	25	62	25	15:45	25
10,2	20	15,89	20	1,94	20	12	20	23	20	8	20	60	20	16:00	20

Punktu tabula

Puiši Juniori

60 m skrējiens		Šveices krusts		T/L no vietas		Kāju atcelšana pie zviedru sienas 30 s		Kāriens stienī		Pietupieni uz vienas kājas 30 s		Kastīte (30cm, 90s)		3000 m.skrējiens	
Laiks	Pkt	Laiks(s)	Pkt	Metri	Pkt	Reizes	Pkt	Laiks	Pkt	Laiks 30 s	Pkt	Lēcieni	Pkt	Laiks	Pkt
8,2	100	13,14	100	2,62	100	36	100	01:20	100	40	100	102	100	11:00	100
8,3	95	13,28	95	2,59	95	34	95	01:15	95	38	95	100	95	11:15	95
8,4	90	13,41	90	2,56	90	32	90	01:10	90	36	90	98	90	11:30	90
8,5	85	13,54	85	2,53	85	30	85	01:05	85	34	85	96	85	11:45	85
8,6	80	13,67	80	2,50	80	28	80	01:00	80	32	80	94	80	12:00	80
8,7	75	13,80	75	2,47	75	26	75	55,0	75	30	75	92	75	12:15	75
8,8	70	13,93	70	2,43	70	24	70	50,0	70	28	70	90	70	12:30	70
8,9	65	14,07	65	2,40	65	22	65	45,0	65	26	65	88	65	12:45	65
9,00	60	14,20	60	2,37	60	20	60	40,0	60	24	60	86	60	13:00	60
9,1	55	14,33	55	2,34	55	19	55	38,0	55	22	55	84	55	13:15	55
9,2	50	14,46	50	2,31	50	18	50	36,0	50	20	50	82	50	13:30	50
9,3	45	14,59	45	2,28	45	17	45	34,0	45	18	45	80	45	13:45	45
9,4	40	14,72	40	2,25	40	16	40	32,0	40	16	40	78	40	14:00	40
9,5	35	14,85	35	2,22	35	15	35	30,0	35	14	35	76	35	14:15	35
9,6	30	14,99	30	2,19	30	14	30	28,0	30	12	30	74	30	14:30	30
9,7	25	15,12	25	2,16	25	13	25	26,0	25	10	25	72	25	14:45	25
9,8	20	15,25	20	2,13	20	12	20	24,0	20	8	20	70	20	15:00	20