

## DISTANČU 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.

### KONTROLNORMATĪVU DISCIPLĪNAS UN DALĪBNIEKI

Vecums	Spēka vingrinājums	Vēdera prese (bez laika kontroles)		Tāllēkšana no vietas	Sprints 30m	Skrējiens 500m meitenes	Skrējiens 1000m zēni
8 gadi	Roku saliekšana 5x	10		125cm	7sek	3.00min	5.00min
9 gadi	Roku saliekšana 6x	20		130cm	6,6sek	2.25min	4.25min
10gadi	Roku saliekšana 8x	28		135cm	6,4sek	2.20min	4.20min
11 gadi	Roku saliekšana 10x	32		140cm	6,2sek	2.15min	4.15min
12 gadi	Roku saliekšana 12x	35		145cm	6,1sek	2.10min	4.10min
13 gadi	Roku saliekšana 15x	40		150cm	6.0sek	2.05min	4.05min
Vecums	Spēka vingrinājums	Vēdera prese (60 sekundēs)		Tāllēkšana no vietas	Sprints 30m	Skrējiens 1000m meitenes	Skrējiens 1500m zēni
		meitenes	zēni				
14 gadi	Roku saliekšana 16x-meitenes 20x-zēni	32	35	160cm-meitenes 170cm-zēni	5,8sek-zēni 5,9sek-meit.	4.05min	6.50min
15 gadi	Roku saliekšana 18x-meitenes 25x-zēni	35	40	170cm-meitenes 175cm-zēni	5,6sek-zēni 5,8sek-meit.	4.00min	6.45min

16 gadi	Roku saliekšana 20x- meitenes 30x- zēni	40	45	180cm- meitenes 185cm- zēni	5,4sek-zēni 5,7sek-meit	3.55min	6.40min
<b>Vecums</b>	<b>Spēka vingrinājums</b>	<b>Vēdera prese (60 sekundēs)</b>		<b>Tāllēkšana no vietas</b>	<b>Sprints 30 m</b>	<b>Skrējiens 1500m meitenes</b>	<b>Skrējiens 3000m zēni</b>
		meitenes	zēni				
17 gadi	Vienlaikus soļi (stumšanās) uz rolleriem 1km- meitenes - 3.40min zēni-3.30min	45	50	185cm- meitenes 200cm- zēni	5,2sek-zēni 5.5sek-meit.	7.00min	12.30min
18 gadi	Vienlaikus soļi(stumšanās) uz rolleriem 1km- meitenes- 3.30min zēni-3.20min	48	55	190cm- meitenes 210cm-zēni	4.9sek.-zēni 5.2sek-meit.	6.55min	12.15min
19 gadi un vecāki	Vienlaikus soļi(stumšanās) uz rolleriem 1km- meitenes- 3.15min zēni-3.10min	50	58	195cm- meitenes 220cm- zēni	4,6sek-zēni 5,0sek-meit.	6.50min	12.00min

Kontrolnormatīvi ir izpildīti, ja audzēknis izpilda 4 no 5 prasībām.

## LSF distanču slēpošanas kontrolnormatīvu disciplīnas

---

**REZULTĀTU PROTOKOLS**

201... gada.....

Vieta.....

Nr.p. k.	Vārds, uzvārds	Dzimšanas gads	Nr.	RE	ZUL	TĀTS	Galīgais rezultāts	Piezīmes
				1	2	3		
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								
25.								

Sacensību tiesnesis: