

Kontrolnormatīvu testi meitenēm

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 |
| Tāllēkšana 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.

