

Kontrolnormatīvu novērtējuma tabula

Skala	Dzimums	Zems līmenis	Zem vid. līmeņa	Vidējs līmenis	Virš vid. līmeņa	Augsts līmenis
Testu skaits		Balles	Balles	Balles	Balles	Balles
4 testi	Meitenes Zēni	<7 <8	7-10 8-11	11-14 12-15	15-17 16-18	18-20 19-20
5 testi	Meitenes Zēni	<9 <10	9-13 10-14	14-17 15-19	18-20 20-23	21-25 24-25
7 testi	Meitenes Zēni	<12 <14	12-18 14-20	19-24 21-27	25-28 28-32	29-35 33-35

Kontrolnormatīvu izpilde ir ieskaitīta, ja izglītojamais ir ieguvis sākot no zem vidējā līmeņa novērtējumu.

Kontrolnormatīvi

Grupa	Izglītojamo vecums	Vingrinājums	Mērvienība	Vērtējums punktos				
				Zems līmenis	Zem vid. līmeņa	Vidējs līmenis	Virš vid. līmeņa	Augsts līmenis
				1	2	3	4	5
SSG	6-9	Lēciens no vietas	cm	<133	133-143	144-154	155-165	>165
		Kāriens ar saliektām rokām	sek	<3,3	3,3-11,3	11,4-20,6	20,7-28,7	>28,7
		Skrējiens 10x5	sek	>24,4	24,4-23,3	23,4-22,4	22,3-21,4	<21,4
		30m skrējiens	sek	>6,0	6,0-5,8	5,7-5,5	5,4-5,3	<5,3
MT1	7-10	Lēciens no vietas	cm	<133	133-143	144-154	155-165	>165
		Kāriens ar saliektām rokām	sek	<3,3	3,3-11,3	11,4-20,6	20,7-28,7	>28,7
		Skrējiens 10x5	sek	>24,4	24,4-23,3	23,4-22,4	22,3-21,4	<21,4
		Piecēlieni 30 sek	skaits	<12	12-14	15-19	20-22	>22
		30m skrējiens	sek	>6,0	6,0-5,8	5,7-5,5	5,4-5,3	<5,3
MT2	8-11	Lēciens no vietas	cm	<133	133-143	144-154	155-165	>165
		Kāriens ar saliektām rokām	sek	<3,3	3,3-11,3	11,4-20,6	20,7-28,7	>28,7
		Skrējiens 10x5	sek	>24,4	24,4-23,3	23,4-22,4	22,3-21,4	<21,4
		Piecēlieni 30s	skaits	<12	12-14	15-19	20-22	>22
		30m skrējiens	sek	>6,0	6,0-5,8	5,7-5,5	5,4-5,3	<5,3
		Roku saliekšana un iztaisnošana	skaits	<16	16-20	21-23	24-26	>26
		T veiklības skrējiens	sek	>17,9	17,9-17,0	16,9-16,0	15,9-15,0	<15,0

MT3	9-12	Lēciens no vietas	cm	<149	149-158	159-169	170-179	>179
		Kāriens ar saliektām rokām	sek	<6,2	6,2-13,8	13,9-21,5	21,6-29,2	>29,2
		Skrējiens 10x5	sek	>23,2	23,2-22,3	22,2-21,2	21,1-20,2	<20,2
		Piecēlieni 30s	skaits	<18	18-19	20-22	23-24	>24
		30m skrējiens	sek	>5,2	5,2-5,0	4,9-4,8	4,7	<4,7
		Roku saliekšana un iztaisnošana	skaits	<18	18-22	23-26	27-30	>30
		T veiklības skrējiens	sek	>16,9	16,9-16,0	15,9-15,0	14,9-14,0	<14
MT4	10-13	Lēciens no vietas	cm	<149	149-158	159-169	170-179	>179
		Kāriens ar saliektām rokām	sek	<6,2	6,2-13,8	13,9-21,5	21,6-29,2	>29,2
		Skrējiens 10x5	sek	>23,2	23,2-22,3	22,2-21,2	21,1-20,2	<20,2
		Piecēlieni 30s	skaits	<18	18-19	20-22	23-24	>24
		30m skrējiens	sek	>5,2	5,2-5,0	4,9-4,8	4,7	<4,7
		Roku saliekšana un iztaisnošana	skaits	<18	18-22	23-26	27-30	>30
		T veiklības skrējiens	sek	>16,9	16,9-16,0	15,9-15,0	14,9-14,0	<14
MT5	11-14	Lēciens no vietas	cm	<149	149-158	159-169	170-179	>179
		Kāriens ar saliektām rokām	sek	<6,2	6,2-13,8	13,9-21,5	21,6-29,2	>29,2
		Skrējiens 10x5	sek	>23,2	23,2-22,3	22,2-21,2	21,1-20,2	<20,2
		Piecēlieni 30s	skaits	<18	18-19	20-22	23-24	>24
		30m skrējiens	sek	>5,2	5,2-5,0	4,9-4,8	4,7	<4,7
		Roku saliekšana un iztaisnošana	skaits	<18	18-22	23-26	27-30	>30
		T veiklības skrējiens	sek	>16,9	16,9-16,0	15,9-15,0	14,9-14,0	<14,0
MT6	12-15	Lēciens no vietas	cm	<171	171-182	183-205	206-207	>207
		Kāriens ar saliektām rokām	sek	<10,0	10,0-18,2	18,3-26,5	26,6-34,3	>34,3
		Skrējiens 10x5	sek	>21,9	21,9-21,1	21,0-20,0	19,9-19,1	<19,1
		Piecēlieni 30s	skaits	<23	23-24	25-27	28-29	>29
		30m skrējiens	sek	>5,0	5,0-4,7	4,6	4,5	<4,5
		Roku saliekšana un iztaisnošana	skaits	<18	18-22	23-26	27-30	>30
		T veiklības skrējiens	sek	>15,9	15,9-14,0	13,9-13,0	12,9-12,0	<12
MT7	13-16	Lēciens no vietas	cm	<171	171-182	183-205	206-207	>207
		Kāriens ar saliektām rokām	sek	<10,0	10,0-18,2	18,3-26,5	26,6-34,3	>34,3
		Skrējiens 10x5	sek	>21,9	21,9-21,1	21,0-20,0	19,9-19,1	<19,1
		Piecēlieni 30s	skaits	<23	23-24	25-27	28-29	>29
		30m skrējiens	sek	>5,0	5,0-4,7	4,6	4,5	<4,5
		Roku saliekšana un iztaisnošana	skaits	<18	18-22	23-26	27-30	>30
		T veiklības skrējiens	sek	>15,9	15,9-14,0	13,9-13,0	12,9-12,0	<12,0

SMP1	14-17	Lēciens no vietas	cm	<195	195-207	208-220	221-232	>232
		Kāriens ar saliektām rokām	sek	<16	16,0-25,1	25,2-34,2	34,3-43,3	>43,3
		Skrējiens 10x5	sek	>21,2	21,2-20,3	20,2-19,0	19,1-18,2	<18,2
		Piecēlieni 30s	skaits	<24	24-25	26-28	29-30	>30
		30m skrējiens	sek	>4,5	4,5	4,4	4,3	<4,3
		Roku saliekšana un iztaisnošana	skaits	<23	23-25	26-28	29-30	>30
		T veiklības skrējiens	sek	>15,9	15,9-14,0	13,9-13,0	12,9-12,0	<12,0
SMP2	15-18	Lēciens no vietas	cm	<196	196-207	208-220	221-232	>232
		Kāriens ar saliektām rokām	sek	<16,1	16,1-25,1	25,2-34,2	34,3-43,3	>43,3
		Skrējiens 10x5	sek	>21,2	21,2-20,3	20,2-19,0	19,1-18,2	<18,2
		Piecēlieni 30s	skaits	<24	24-25	26-28	29-30	>30
		30m skrējiens	sek	>4,5	4,5	4,4	4,3	<4,3
		Roku saliekšana un iztaisnošana	skaits	<23	23-25	26-28	29-30	>30
		T veiklības skrējiens	sek	>15,9	15,9-14,0	13,9-13,0	12,9-12,0	<12,0
SMP3	16-19	Lēciens no vietas	cm	<196	196-207	208-220	221-232	>232
		Kāriens ar saliektām rokām	sek	<16,1	16,1-25,1	25,2-34,2	34,3-43,3	>43,3
		Skrējiens 10x5	sek	>21,2	21,2-20,3	20,2-19,0	19,1-18,2	<18,2
		Piecēlieni 30s	skaits	<24	24-25	26-28	29-30	>30
		30m skrējiens	sek	>4,5	4,5	4,4	4,3	<4,3
		Roku saliekšana un iztaisnošana	skaits	<23	23-25	26-28	29-30	>30
		T veiklības skrējiens	sek	>15,9	15,9-14,0	13,9-13,0	12,9-12,0	<12,0
ASM	17-20	Lēciens no vietas	cm	<196	196-207	208-220	221-232	>232
		Kāriens ar saliektām rokām	sek	<16,1	16,1-25,1	25,2-34,2	34,3-43,3	>43,3
		Skrējiens 10x5	sek	>21,2	21,2-20,3	20,2-19,0	19,1-18,2	<18,2
		Piecēlieni 30s	skaits	<24	24-25	26-28	29-30	>30
		30m skrējiens	sek	>4,5	4,5	4,4	4,3	<4,3
		Roku saliekšana un iztaisnošana	skaits	<23	23-25	26-28	29-30	>30
		T veiklības skrējiens	sek	>15,9	15,9-14,0	13,9-13,0	12,9-12,0	<12,0