

Fiziskās sagatavotības kontrolnormatīvi burāšanā**SSG, MT -1 grupas****Meitenes 8.g.v. un jaunākas**

	Zems līmenis	Zem vid.līmeņa	Vidējs līmenis	Virs vid.līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
30 m skrējieni (sek.)	6,9	6,8-6,6	6,5-6,3	6,2-6,0	5,9
t/l no vietas (cm)	110	120	130	140	150
500 m (min,sek.)	2:45	2:35	2:25	2:15	2:05
Atliekšanās ar fiksētām pēdām uz kansola, jahtas borta(x)	2	3	5	8	10
Statiskā atkantēšana(sek.)	5	8	10	12	15
Roku saliekšana balstā(uz ceļiem)	1	4	8	12	16
Vēdera prese (rokas saliektas uz krūtīm) reizes 30sek	4	6	8	10	12
Pievilkšanās pie stieņa	0		1		2

Zēni 8.g.v. un jaunāki

	Zems līmenis	Zem vid.līmeņa	Vidējs līmenis	Virš vid.līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
30 m skrējiens (sek.)	6,3	6,2-6,0	5,9-5,7	5,6-5,5	5,4
t/l no vietas (cm)	139	140-149	150-159	160-169	170
500 m (min,sek.)	2:40	2:30	2:20	2:10	2:00
Roku saliekšana balstā(x)	1	4	8	12	16
Atliekšanās ar fiksētām pēdām uz kansola, jahtas borta(x)	2	3	5	8	10
Statiskā atkantēšana(sek.)	5	8	10	12	15
Vēdera prese (rokas saliektas uz krūtīm) reizes 30sek	4	6	8	10	12
Pievilšanās pie stieņa	1		2		3

**MT 2, MT 3 grupas
Meitenes 9 - 10g.v.**

	Zems līmenis	Zem vid.līmeņa	Vidējs līmenis	Virš vid.līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
30 m skrējiens (sek.)	6,2	6,1-5,9	5,8-5,6	5,5-5,4	5,3
t/l no vietas (cm)	140	150	160	170	180
500 m (min,sek.)	2:35	2:25	2:15	2:05	1:55
Roku saliekšana balstā(uz ceļiem)(x)	2	6	10	14	18
Atliekšanās ar fiksētām pēdām uz kansola, jahtas borta(x)	5	8	10	12	15
Statiskā atkantēšana(sek.)	8	10	13	18	20
Vēdera prese (rokas saliektas uz krūtīm) reizes 30sek	6	8	10	12	14
Pievilšanās pie stieņa	0		1		2

Zēni 9 -10 g.v.

	Zems līmenis	Zem vid.līmeņa	Vidējs līmenis	Virs vid.līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
30 m skrējiens (sek.)	6,1	6,0-5,8	5,7-5,5	5,4-5,2	5,1
t/l no vietas (cm)	150	160	170	180	190
500 m (min,sek.)	2:30	2:20	2:10	2:00	1:50
Roku saliekšana balstā(x)	2	6	10	14	18
Atliekšanās ar fiksētām pēdām uz kansola, jahtas borta(x)	5	8	10	12	15
Statiskā atkantēšana(sek.)	8	10	13	18	20
Vēdera prese (rokas saliektas uz krūtīm) reizes 30sek	6	8	10	12	14
Pievilšanās pie stieņa	0	1	2	3	4

MT 4 grupas.**Meitenes 11 - 12 g.v.**

	Zems līmenis	Zem vid.līmeņa	Vidējs līmenis	Virs vid.līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
30 m skrējiens (sek.)	6,0	5,9-5,7	5,6-5,4	5,3-5,2	5,1
t/l no vietas (cm)	155	170	185	200	210
500 m (min,sek.)	2:25	2:15	2:05	1:55	1:45
Roku saliekšana balstā(uz ceļiem(x)	4	8	12	16	20
Atliekšanās ar fiksētām pēdām uz kansola, jahtas borta(x)	8	10	13	16	18
Statiskā atkantēšana(sek.)	10	12	17	20	25
Vēdera prese (rokas saliektas uz krūtīm) reizes 30sek	10	12	14	16	18
Pievilšanās pie stieņa	0		1		2

Zēni 11 -12 g.v.

	Zems līmenis	Zem vid.līmeņa	Vidējs līmenis	Virš vid.līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
30 m skrējiens (sek.)	5,9	5,8-5,6	5,5-5,3	5,2-5,0	4,9
t/l no vietas (cm)	165	175	185	200	220
500 m (min,sek.)	2:20	2:10	2:00	1:50	1:40
Roku saliekšana balstā (x)	4	8	12	16	20
Atliekšanās ar fiksētām pēdām uz kansola, jahtas borta (x)	8	10	13	16	18
Statiskā atkantēšana (sek.)	10	12	17	20	25
Vēdera prese (rokas saliekta uz krūtīm) reizes 30sek	10	12	14	16	18
Pievilšanās pie stieņa	1	2	3	4	5

MT 5, MT 6**Jaunietes 13 - 14 g.v.**

	Zems līmenis	Zem vid.līmeņa	Vidējs līmenis	Virš vid.līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
60 m skrējiens (sek.)	10,3	10,2-10,0	9,9-9,7	9,6-9,4	9,3
t/l no vietas (cm)	170	180	190	200	220
1000 m (min,sek.)	4:40	4:30	4:20	4:10	4:00
Roku saliekšana balstā(uz ceļiem)(x)	8	10	14	18	25
Atliekšanās ar fiksētām pēdām uz kansola, jahtas borta (x)	10	13	15	18	20
Statiskā atkantēšana (sek.)	13	16	19	23	28
Vēdera prese (rokas saliekta uz krūtīm) reizes 30 sek	12	14	16	18	20
Pievilšanās pie stieņa	0		1	2	3

Jaunieši 13 -14 g.v.

	Zems līmenis	Zem vid.līmeņa	Vidējs līmenis	Virš vid.līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
60 m skrējiens (sek.)	9,6	9,5-9,3	9,2-9,0	8,9-8,7	8,6
t/l no vietas (cm)	175	195	2,05	2,25	2,45
1000 m (min,sek.)	4:20	4:10	4:00	3:40	3:25
Atliekšanās ar fiksētām pēdām uz kansola, jahtas borta (x)	10	13	15	18	20
Statiskā atkantēšana (sek.)	15	18	22	25	30
Vēdera prese (rokas saliektas uz krūtīm) reizes 30sek	12	14	16	18	20
Pievilkšanās pie stieņa	2	3	4	5	6

MT 6, MT 7**Jaunietes 15 - 16 g.v.**

	Zems līmenis	Zem vid.līmeņa	Vidējs līmenis	Virš vid.līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
60m skrējiens (sek.)	9,6	9,5-9,3	9,2-9,0	8,9-8,7	8,6
t/l no vietas (cm)	175	185	200	215	230
1000 m (min,sek.)	4:30	4:20	4:10	4:00	3:50
Roku saliekšana balstā (uz ceļiem) (x)	8	10	14	18	25
Atliekšanās ar fiksētām pēdām uz kansola, jahtas borta (x)	12	14	18	22	25
Statiskā atkantēšana (sek.)	20	23	25	30	35
Vēdera prese (rokas saliektas uz krūtīm) reizes 30 sek	14	16	18	20	22
Pievilkšanās pie stieņa	0	1	2	3	4

Jaunieši 15 -16 g.v.

	Zems līmenis	Zem vid.līmeņa	Vidējs līmenis	Virš vid.līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
60m skrējiens (sek.)	8,90	8,8-8,6	8,5-8,3	8,2-8,0	7,90
t/l no vietas (cm)	190	210	230	240	250
1000 m (min,sek.)	4:30	4:10	3:50	3:30	3:10
Atliekšanās ar fiksētām pēdām uz kansola, jahtas borta (x)	12	14	18	22	25
Statiskā atkantēšana (sek.)	20	23	25	30	35
Vēdera prese (rokas saliekta uz krūtīm) reizes 30 sek	14	16	18	20	22
Pievilkšanās pie stieņa	3	4	5	6	7

SMG, ASM**Jaunietes 17 g.v. un vecākas**

	Zems līmenis	Zem vid.līmeņa	Vidējs līmenis	Virš vid.līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
60m skrējiens (sek.)	9,3	9,2-9,0	8,9-8,7	8,6-8,4	8,3
t/l no vietas (cm)	185	195	210	220	240
1000 m (min,sek.)	4:30	4:20	4:10	4:00	3:40
Roku saliekšana balstā (x)	10	12	16	20	25
Atliekšanās ar fiksētām pēdām uz kansola, jahtas borta (x)	15	20	25	30	35
Statiskā atkantēšana (sek.)	23	25	30	35	40
Vēdera prese (rokas saliekta uz krūtīm) reizes 30sek	19	21	23	25	27
Pievilkšanās pie stieņa	2	4	6	8	10

Jaunieši 17 g.v. un vecāki

	Zems līmenis	Zem vid.līmeņa	Vidējs līmenis	Virs vid.līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
60m skrējieni (sek.)	8,7	8,6-8,4	8,3-8,1	8,0-7,8	7,7
t/l no vietas (cm)	210	225	240	250	270
1000 m (min,sek.)	4:20	4:00	3:40	3:20	3:00
Pievilkšanās pie stieņa	10	12	14	16	18
Atliekšanās ar fiksētām pēdām uz kansola, jahtas borta (x)	20	25	30	35	40
Statiskā atkantēšana (sek.)	30	35	40	45	50
Vēdera prese (rokas saliekta uz krūtīm) reizes 30 sek	19	21	23	25	27

FS novērtējuma tabula:

	Zems līmenis	Zem vid.līmeņa	Vidējs līmenis	Virs vid.līmeņa	Augsts līmenis
Balles	<19	20-24	25-29	30-33	34-35