

2.29. peldēšana^{1, 2, 3, 4}

Nr. p. k.	Grupas kvalifikācija	Nosacījumi		Rezultatīvātes kritēriji mācību gada beigās
		izglītojamo skaits	izglītojamo vecums	
1.	SSG	10–16	6–8	Kontrolnormatīvu izpilde
2.	MT-1	10–16	7–9	Kontrolnormatīvu izpilde
3.	MT-2	10–16	8–10	Kontrolnormatīvu izpilde
4.	MT-3	8–13	9–11	Dalība divās oficiālajās sacensībās, minimālais skaits grupas izglītojamo spēj nopeldēt 200 m distanci, tai skaitā 50 m uz muguras, un kontrolnormatīvu izpilde
5.	MT-4	8–13	10–12	Dalība divās oficiālajās sacensībās un vienās valsts sacensībās, minimālais skaits grupas izglītojamo spēj nopeldēt 400 m distanci, tai skaitā 100 m uz muguras, un kontrolnormatīvu izpilde
6.	MT-5	8–13	11–13	Dalība četrās oficiālajās sacensībās un vienās valsts sacensībās, un minimālais skaits grupas izglītojamo ir izpildījuši IV sporta klasi, un kontrolnormatīvu izpilde
7.	MT-6	6–10	12–14	Dalība četrās oficiālajās sacensībās un divās valsts sacensībās, un minimālais skaits grupas izglītojamo ir izpildījuši III sporta klasi, un kontrolnormatīvu izpilde
8.	MT-7	6–10	13–15	Dalība sešās valsts sacensībās, un minimālais skaits grupas izglītojamo ir izpildījuši II sporta klasi, un kontrolnormatīvu izpilde
9.	SMP-1	4–7	14–16	Dalība sešās valsts sacensībās un divās starptautiskajās sacensībās, un minimālais skaits grupas izglītojamo ir izpildījuši II sporta klasi
10.	SMP-2	4–7	15–17	Dalība sešās valsts sacensībās un divās starptautiskajās sacensībās, un minimālais skaits grupas izglītojamo ir izpildījuši I sporta klasi
11.	SMP-3	3–5	16–18	Minimālais skaits grupas izglītojamo ir izpildījuši SMK normu. Dalība sešās valsts sacensībās un trijās starptautiskajās sacensībās. Grupā ir Latvijas valsts izlases kandidāts vai dalībnieks
12.	ASM	2–4	17–19	Minimālais skaits grupas izglītojamo ir izpildījuši SMK normu. Dalība trijās starptautiskajās sacensībās. Grupā ir Latvijas valsts izlases kandidāts vai dalībnieks

Kontrolnormatīvi peldēšanā

Jauniētes

Testi	Ātruma - spēka īpašības				Ātrums un veiklība	Ķermeņa korsetes spēks	Lokanība	Izturība
	20 m skrējieni, (s)	Tāllēkšanā no vietas, (cm)	Roku saliekšana un iztaisnošana, (reizes)	Ķermeņa augšdaļas celšana, (reizes)				
Grupa								
SSG	4.50 un <	-	5 un >	15 un >	6.50 un <	20 un >	8 un >	0,4
MT-1	4.40 un <	-	8 un >	18 un >	6.30 un <	20 un >	8 un >	0,8
MT-2	4.30 un <	110 un >	8 un >	23 un >	6.20 un <	30 un >	8 un >	0,8
MT-3	4.10 un <	120 un >	10 un >	28 un >	6.10 un <	30 un >	8 un >	1
MT-4	4.00 un <	130 un >	10 un >	35 un >	6.00 un <	40 un >	10 un >	1
MT-5	3.80 un <	135 un >	12 un >	40 un >	5.80 un <	60 un >	10 un >	2
MT-6	3.70 un <	145 un >	12 un >	40 un >	5.60 un <	60 un >	10 un >	2
MT-7	3.60 un <	155 un >	14 un >	45 un >	5.50 un <	70 un >	10 un >	3
SMP-1	3.50 un <	160 un >	16 un >	45 un >	5.40 un <	90 un >	10 un >	3
SMP-2	3.40 un <	170 un >	16 un >	50 un >	5.20 un <	90 un >	10 un >	4
SMP-3	3.20 un <	180 un >	20 un >	50 un >	5.10 un <	90 un >	10 un >	4
ASM	3.10 un <	190 un >	22 un >	55 un >	5.00 un <	90 un >	10 un >	5

Kontrolnormatīvi peldēšanā 2021

Jaunieši

Testi	Ātruma - spēka īpašības						Ātrums un veiklība	Ķermeņa korsetes spēks	Lokanība	Izturība
	20 m skrējieni, (s)	Tāllēšana no vietas, (cm)	Roku saliekšana un iztaisnošana, (reizes)	Pievilkšanās, (reizes)	Ķermeņa augšdaļas ceļšana, (reizes)	Atspoles skrējieni 5m+10m+5m, (s)				
Grupa										
SSG	4.50 un <	-	3 un >	-	15 un >	6.20 un <	20 un >	8 un >	0,4	
MT-1	4.30 un <	100 un >	12 un >	-	20 un >	6.00 un <	20 un >	8 un >	0,8	
MT-2	4.20 un <	120 un >	16 un >	-	25 un >	5.90 un <	30 un >	8 un >	0,8	
MT-3	4.00 un <	130 un >	18 un >	2 un >	30 un >	5.60 un <	30 un >	8 un >	1	
MT-4	3.80 un <	130 un >	20 un >	4 un >	40 un >	5.50 un <	40 un >	10 un >	1	
MT-5	3.60 un <	140 un >	22 un >	5 un >	40 un >	5.40 un <	60 un >	10 un >	2	
MT-6	3.50 un <	150 un >	-	6 un >	45 un >	5.30 un <	60 un >	10 un >	2	
MT-7	3.40 un <	160 un >	-	8 un >	45 un >	5.20 un <	60 un >	10 un >	3	
SMP-1	3.30 un <	180 un >	-	12 un >	50 un >	5.00 un <	100 un >	10 un >	4	
SMP-2	3.20 un <	190 un >	-	14 un >	50 un >	4.90 un <	120 un >	10 un >	5	
SMP-3	3.10 un <	200 un >	-	16 un >	60 un >	4.70 un <	120 un >	10 un >	5	
ASM	3.00 un <	210 un >	-	18 un >	60 un >	4.50 un <	120 un >	10 un >	5	