

## 2.43. vieglatlētika

Nr. p. k.	Grupas kvalifikācija	Nosacījumi		Rezultativitātes kritēriji mācību gada beigās
		izglītojamo skaits	izglītojamo vecums	
1.	SSG	12–19	7–9	Kontrolnormatīvu izpilde
2.	MT-1	12–19	8–10	Kontrolnormatīvu izpilde
3.	MT-2	11–18	9–11	Dalība divās oficiālajās sacensībās un kontrolnormatīvu izpilde
4.	MT-3	10–16	10–12	Dalība trijās oficiālajās sacensībās vai vienās valsts sacensībās, vai starptautiskajās sacensībās un kontrolnormatīvu izpilde
5.	MT-4	9–14	11–13	Dalība četrās oficiālajās sacensībās vai vienās valsts sacensībās, vai starptautiskajās sacensībās vai izglītojamo ir izpildījis III jaunatnes sporta klasi un kontrolnormatīvu izpilde
6.	MT-5	8–13	12–14	Dalība piecās oficiālajās sacensībās vai divās valsts sacensībās, vai starptautiskajās sacensībās vai izglītojamo ir izpildījis II jaunatnes sporta klasi (meitenes) un III jaunatnes sporta klasi (zēni) un kontrolnormatīvu izpilde
7.	MT-6	7–11	13–15	Dalība sešās oficiālajās sacensībās vai divās valsts sacensībās, vai starptautiskajās sacensībās vai izglītojamo ir izpildījis I jaunatnes sporta klasi (meitenes) un II jaunatnes sporta klasi (zēni) un kontrolnormatīvu izpilde
8.	MT-7	6–10	14–16	Dalība 6 (sešās) oficiālajās sacensībās vai divās valsts sacensībās, vai starptautiskajās sacensībās vai izglītojamo ir izpildījis III sporta klasi (meitenes) un I jaunatnes sporta klasi (zēni), vai viens izglītojamo ir Latvijas valsts izlases U-16 kandidāts vai dalībnieks un kontrolnormatīvu izpilde
9.	SMP-1	5–9	15–17	Dalība sacensībās. Trim izglītojamiem izpildīta II sporta klase (meitenes) vai III sporta klase (zēni) vai III sporta klase mešanas disciplīnās (meitenes), vai viens izglītojamo ir Latvijas valsts izlases U-18, U-20 kandidāts vai dalībnieks
10.	SMP-2	4–7	16–18	Dalība sacensībās. Diviem izglītojamiem izpildīta II sporta klase vai viens izglītojamo ir Latvijas valsts izlases U-18, U-20, U-23 kandidāts vai dalībnieks
11.	SMP-3	3–5	17–19	Dalība sacensībās. Diviem izglītojamiem izpildīta I sporta klase vai viens izglītojamo ir Latvijas valsts U-20, U-23, pieaugušo izlases kandidāts vai dalībnieks
12.	ASM	2–4	18–20	Dalība sacensībās. Vienam izglītojamam izpildīta SMK norma vai viens izglītojamo ir Latvijas valsts U-20, U-23, pieaugušo izlases kandidāts vai dalībnieks

KONTROLNORMATĪVI VIEGLĀTLĒTIKA

7-14 G.V. ZĒNIEM UN MEITENĒM

	7-8 g.v.		9-10 g.v.		11-12 g.v.		13-14 g.v.	
	MEITENES	ZĒNI	MEITENES	ZĒNI	MEITENES	ZĒNI	MEITENES	ZĒNI
30 m	6,0	5,8	5,8	5,6	5,6	5,4		9,5
60 m								10,0
Tallēkšana no vietas	1,40	1,40	1,45	1,50	1,55	1,60	1,70	1,80
1000 m	-	-	-	-	5:50,0	5:40,0	5:10,0	4:50,0
Pildumbas mešana no apakšas uz priekšu	5,50 (1 kg)	6,50 (1 kg)	6,50 (1 kg)	7,50 (1 kg)	7,50 (1 kg)	8,50 (1 kg)	8,50 (1 kg)	9,50 (2 kg)

SPRINTS, BARJERSKRIEŠANA, LĒKŠANAS DISCIPLĪNAS UN DAUDZCĪŅAS

	15-16 g.v.		17-18 g.v.		19-20 g.v. un vecāki	
	MEITENES	ZĒNI	MEITENES	ZĒNI	MEITENES	ZĒNI
60 m	9,5	8,5	9,0	8,0	8,7	7,7
Tallēkšana no vietas	2,10	2,30	2,20	2,50	2,30	2,70
Trīssoļis no vietas	6,00	6,90	6,30	7,20	6,60	7,50
1000 m	4:40,0	4:20,0	4:40,0	4:05,0	4:40,0	3:50,0
Pildumbas mešana no apakšas uz priekšu	10,00 (2 kg)	11,00 (2 kg)	11,00 (2 kg)	12,00 (3 kg)	12,00 (2 kg)	13,00 (3 kg)

Šai specializāciju grupai - SPRINTS, BARJERSKRIEŠANA, LĒKŠANAS DISCIPLĪNAS, DAUDZCĪŅAS - jāizpilda vismaz 4 no 5 kontrolvingrinājumiem

MĒŠANAS DISCIPLĪNAS

	15-16 g.v.		17-18 g.v.		19-20 g.v. un vecāki	
	MEITENES	ZĒNI	MEITENES	ZĒNI	MEITENES	ZĒNI
30 m	5,1	4,6	5,0	4,4	5,0	4,2
Tallēkšana no vietas	1,85	2,20	1,95	2,40	2,00	2,60
Pildumbas mešana no apakšas uz priekšu	10,50 (2 kg)	12,00 (2 kg)	11,00 (2 kg)	12,50 (3 kg)	11,50 (2 kg)	13,50 (3 kg)
Pildumbas mešana atpakaļ	11,00 (2 kg)	12,50 (2 kg)	12,00 (2 kg)	13,50 (3 kg)	12,50 (2 kg)	14,50 (3 kg)
Svaru stieņa spiešana guļus (vismaz 1 reize)*	-	-	60% no sava svāra	100% no sava svāra	70% no sava svāra	110% no sava svāra

\*Skaita tehniski pareizi izpildītu vingrinājumu.

SPORTA SOĻĒŠANA, VIDĒJO UN GARO DISTANČU SKRIEŠANA

	15-16 g.v.		17-18 g.v.		19-20 g.v. un vecāki	
	MEITENES	ZĒNI	MEITENES	ZĒNI	MEITENES	ZĒNI
60 m	9,7	8,7	9,3	8,5	9,0	8,4
Tallēkšana no vietas	1,85	2,20	1,90	2,30	1,95	2,40
Pildumbas mešana no apakšas uz priekšu	8,80 (2 kg)	10,00 (2 kg)	9,00 (2 kg)	10,50 (3 kg)	9,20 (2 kg)	11,00 (3 kg)
1000 m	4:15,0	3:55,0	4:10,0	3:30,0	4:00,0	3:15,0
3000 m	14:15,0	13:15,0	13:50,0	12:20,0	13:30,0	11:40,0