

## 2.18. handbols

Nr. p. k.	Grupas kvalifikācija	Nosacījumi		Rezultativitātes kritēriji mācību gada beigās
		izglītojamo skaits	izglītojamo vecums	
1.	SSG	12–19	6–8	Kontrolnormatīvu izpilde
2.	MT-1	12–19	7–9	Kontrolnormatīvu izpilde
3.	MT-2	12–19	8–10	Kontrolnormatīvu izpilde
4.	MT-3	12–19	9–11	Dalība divās oficiālajās sacensībās un vienās valsts sacensībās un kontrolnormatīvu izpilde
5.	MT-4	11–18	10–12	Dalība trijās oficiālajās sacensībās un vienās valsts sacensībās un kontrolnormatīvu izpilde
6.	MT-5	11–18	11–13	Dalība Latvijas jaunatnes čempionātā un kontrolnormatīvu izpilde
7.	MT-6	9–14	12–14	Dalība Latvijas jaunatnes čempionātā un kontrolnormatīvu izpilde
8.	MT-7	9–14	13–15	Dalība Latvijas jaunatnes čempionātā. Komanda Latvijas jaunatnes čempionātā ierindojusies 1.–8. vietā un kontrolnormatīvu izpilde. Grupā ir Latvijas valsts izlases (U-16) kandidāts vai dalībnieks
9.	SMP-1	7–14	14–16	Dalība Latvijas jaunatnes čempionātā. Komanda Latvijas jaunatnes čempionātā ierindojusies 1.–10. vietā un kontrolnormatīvu izpilde. Grupā ir Latvijas valsts izlases (U-16) kandidāts vai dalībnieks
10.	SMP-2	7–14	15–17	Dalība Latvijas jaunatnes čempionātā. Komanda Latvijas jaunatnes čempionātā ierindojusies 1.–8. vietā un kontrolnormatīvu izpilde. Grupā ir Latvijas valsts izlases (U-18, junioru, pieaugušo) kandidāts vai dalībnieks
11.	SMP-3	7–14	16–18	Dalība Latvijas jaunatnes čempionātā. Komanda ierindojusies 1.–4. vietā vai dalība LHAF pieaugušo čempionātā. Grupā ir Latvijas valsts izlases (pieaugušo) kandidāts vai dalībnieks
12.	ASM	7–14	17–19	Dalība Latvijas jaunatnes čempionātā. Komanda ierindojusies 1.–4. vietā vai dalība LHAF pieaugušo čempionātā. Grupā ir Latvijas valsts izlases (pieaugušo) kandidāts vai dalībnieks



## Latvijas Handbola federācija

### Vispusīgās fiziskās sagatavotības kontrolnormatīvi REZULTĀTI

Vecums (pilni gadi) Punkti	30 m skrējiens (s)				
	1	2	3	4	5
<b>Z Ē N I</b>					
7	≥6,5	6,49 – 6,35	6,34 – 6,20	6,19 – 6,01	≤6
8	≥6,4	6,39 – 6,25	6,24 – 6,10	6,09 – 5,91	≤5,9
9	≥6,3	6,29 – 6,15	6,14 – 6,00	5,99 – 5,81	≤5,8
10	≥6,2	6,19 – 6,05	6,04 – 5,90	5,89 – 5,71	≤5,7
11	≥6,1	6,09 – 5,95	5,94 – 5,80	5,79 – 5,61	≤5,6
12	≥6,0	5,99 – 5,85	5,84 – 5,70	5,69 – 5,51	≤5,5
13	≥6,0	5,99 – 5,85	5,84 – 5,70	5,69 – 5,51	≤5,5
14	≥5,9	5,89 – 5,75	5,74 – 5,60	5,59 – 5,41	≤5,4
15	≥5,8	5,79 – 5,65	5,64 – 5,50	5,49 – 5,31	≤5,3
16	≥5,7	5,69 – 5,55	5,54 – 5,40	5,39 – 5,21	≤5,2
17	≥5,5	5,49 – 5,35	5,34 – 5,20	5,19 – 5,01	≤5,0
18	≥5,4	5,39 – 5,25	5,24 – 5,10	5,09 – 4,91	≤4,9
19	≥5,3	5,29 – 5,15	5,14 – 5,00	4,99 – 4,81	≤4,8

Vecums (pilni gadi) Punkti	30 m skrējiens (s)				
	1	2	3	4	5
<b>M E I T E N E S</b>					
7	≥6,8	6,79 – 6,65	6,64 – 6,50	6,49 – 6,31	≤6,3
8	≥6,7	6,69 – 6,55	6,54 – 6,40	6,39 – 6,21	≤6,2
9	≥6,6	6,59 – 6,45	6,44 – 6,30	6,29 – 6,11	≤6,1
10	≥6,5	6,49 – 6,35	6,34 – 6,20	6,19 – 6,01	≤6
11	≥6,4	6,39 – 6,25	6,24 – 6,10	6,09 – 5,91	≤5,9
12	≥6,3	6,29 – 6,15	6,14 – 6,00	5,99 – 5,81	≤5,8
13	≥6,2	6,19 – 6,05	6,04 – 5,90	5,89 – 5,71	≤5,7
14	≥6,2	6,19 – 6,05	6,04 – 5,90	5,89 – 5,71	≤5,7
15	≥6,1	6,09 – 5,95	5,94 – 5,80	5,79 – 5,61	≤5,6
16	≥6,0	5,99 – 5,85	5,84 – 5,70	5,69 – 5,51	≤5,5
17	≥5,8	5,79 – 5,65	5,64 – 5,50	5,49 – 5,31	≤5,3
18	≥5,7	5,69 – 5,55	5,54 – 5,40	5,39 – 5,21	≤5,2
19	≥5,6	5,59 – 5,45	5,44 – 5,30	5,29 – 5,11	≤5,1

Vecums (pilni gadi) Punkti	Atspoles skrējiens 6 x 5 m (s)				
	1	2	3	4	5
<b>Z Ē N I</b>					
7	atspoles skrējiens bez laika kontroles				
8	atspoles skrējiens bez laika kontroles				
9	≥12,1	12,09 – 11,80	11,79 – 11,50	11,49 – 11,21	≤11,20
10	≥11,9	11,89 – 11,60	11,59 – 11,30	11,29 – 11,01	≤11,00
11	≥11,7	11,69 – 11,50	11,49 – 11,20	11,19 – 10,51	≤10,50
12	≥11,5	11,49 – 11,30	11,29 – 10,80	10,79 – 10,31	≤10,3
13	≥11,1	11,09 – 10,70	10,69 – 10,30	10,29 – 10,01	≤10,00
14	≥10,8	10,79 – 10,40	10,39 – 10,10	10,09 – 9,81	≤9,80
15	≥10,7	10,69 – 10,20	10,19 – 9,80	9,79 – 9,41	≤9,4
16	≥10,3	10,29 – 9,90	9,89 – 9,50	9,49 – 9,21	≤9,2
17	≥9,9	9,89 – 9,60	9,59 – 9,30	9,29 – 9,01	≤9,00
18	≥9,7	9,69 – 9,40	9,39 – 9,10	9,09 – 8,81	≤8,8
19	≥9,3	9,29 – 9,10	9,09 – 8,80	8,79 – 8,51	≤8,5

Vecums (pilni gadi) Punkti	Atspoles skrējiens 6 x 5 m (s)				
	1	2	3	4	5
<b>M E I T E N E S</b>					
9	≥12,90	12,89 - 12,60	12,59 – 12,40	12,39 – 12,11	≤12,1
10	≥12,70	12,69 – 12,30	12,29 – 12,10	12,09 – 11,91	≤11,9
11	≥12,60	12,59 – 12,25	12,24 – 12,00	11,99 – 11,81	≤11,8
12	≥12,40	12,39 – 12,15	12,14 – 11,80	11,79 – 11,61	≤11,6
13	≥12,20	12,19 – 11,90	11,89 – 11,70	11,69 – 11,51	≤11,5
14	≥12,00	11,99 – 11,70	11,69 - 11,50	11,49 – 11,31	≤11,3
15	≥11,80	11,79 – 11,50	11,49 – 11,25	11,24 – 11,01	≤11,0
16	≥11,50	11,49 – 11,20	11,19 – 11,00	10,99 – 10,81	≤10,8
17	≥11,30	11,29 – 11,00	10,99 – 10,70	10,69 – 10,51	≤10,5
18	≥11,00	10,99 – 10,70	10,69 – 10,40	10,39 – 10,21	≤10,2
19	≥10,90	10,89 – 10,50	10,49 – 10,20	10,19 – 10,01	≤10,00
9	≥12,90	12,89 - 12,60	12,59 – 12,40	12,39 – 12,11	≤12,1
10	≥12,70	12,69 – 12,30	12,29 – 12,10	12,09 – 11,91	≤11,9

Vecums (pilni gadi) Punkti	Lēciens ar lecamauklu (reizes/ 1min)				
	1	2	3	4	5
<b>ZĒNI</b>					
7	Lēcienus apgūst un izpilda – bez kontrolnormatīva				
8	Lēcienus apgūst un izpilda – bez kontrolnormatīva				
9	≥6	7 – 12	13 – 18	19 – 24	≤25
10	≥8	9 – 14	15 – 20	21 – 26	≤27
11	≥ 11	12 – 18	19 – 25	26 – 34	≤ 35
12	≥ 14	15 – 22	23 – 30	31 – 39	≤ 40
13	≥ 17	18 – 25	26 – 33	34 – 44	≤ 45
14	≥ 20	21 – 28	29 – 36	37 – 48	≤ 50
15	≥ 25	26 – 34	35 – 43	44 – 54	≤ 55
16	≥ 30	31 – 38	39 - 46	47 – 59	≤ 60
17	≥ 35	36 – 44	45 – 53	54 – 64	≤ 65
18	≥ 40	41 – 48	49 – 56	57 – 69	≤ 70
19	≥ 45	46 – 54	55 - 63	64 - 74	≤ 75

Vecums (pilni gadi) Punkti	Lēciens ar lecamauklu (reizes/ 1min)				
	1	2	3	4	5
<b>MEITENES</b>					
7	Lēcienus apgūst un izpilda – bez kontrolnormatīva				
8	Lēcienus apgūst un izpilda – bez kontrolnormatīva				
9	≥6	7 – 12	13 – 18	19 – 24	≤25
10	≥8	9 – 14	15 – 20	21 – 26	≤27
11	≥ 11	12 – 18	19 – 25	26 – 34	≤ 35
12	≥ 14	15 – 22	23 – 30	31 – 39	≤ 40
13	≥ 17	18 – 25	26 – 33	34 – 44	≤ 45
14	≥ 20	21 – 28	29 – 36	37 – 48	≤ 50
15	≥ 25	26 – 34	35 – 43	44 – 54	≤ 55
16	≥ 30	31 – 38	39 - 46	47 – 59	≤ 60
17	≥ 35	36 – 44	45 – 53	54 – 64	≤ 65
18	≥ 40	41 – 48	49 – 56	57 – 69	≤ 70
19	≥ 45	46 – 54	55 - 63	64 - 74	≤ 75

Vecums (pilni gadi) Punkti	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes/30 sek.)				
	1	2	3	4	5
<b>Z Ē N I</b>					
7	Bez kontrolnormatīva				
8	Bez kontrolnormatīva				
9	≤16	17-18	18-19	20 - 22	≥23
10	≤16	17-18	18-19	20 - 22	≥23
11	≤17	18-19	20-21	22-24	≥25
12	≤17	18-20	21-22	23-24	≥25
13	≤19	20-21	22-23	24-26	≥27
14	≤19	20-22	23-24	25-27	≥28
15	≤20	21-23	24-25	26-28	≥29
16	≤21	22-24	25-26	27-28	≥29
17	≤21	22-24	25-26	27-29	≥30
18	≤22	23-25	26-27	28-29	≥30
19	≤23	24-25	26-27	28-29	≥30

Vecums (pilni gadi) Punkti	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes/30 sek.)				
	1	2	3	4	5
<b>M E I T E N E S</b>					
7	Bez kontrolnormatīva				
8	Bez kontrolnormatīva				
9	≤13	13 - 15	16 - 17	18 - 19	≥20
10	≤14	15-17	18-19	20-21	≥22
11	≤14	15-17	18-19	20-21	≥22
12	≤15	16-18	19-19	20-22	≥23
13	≤16	17-18	19-20	21-23	≥24
14	≤16	17-18	19-20	21-22	≥23
15	≤16	17-19	20-21	22-24	≥25
16	≤16	17-19	20-21	22-24	≥25
17	≤18	19-20	21-22	23-24	≥25
18	≤19	20-21	22-23	24-25	≥26
19	≤20	21-22	23-24	25-26	≥27

Vecums (pilni gadi) Punkti	Tāllēkšana no vietas (cm)				
	1	2	3	4	5
<b>Z Ē N I</b>					
7	≤120	121–129	130-144	145–159	≥160
8	≤130	131–139	140-154	155–169	≥170
9	≤140	141–149	150-164	165–179	≥180
10	≤150	151–159	160-174	175-189	≥190
11	≤160	161–169	170-184	185–199	≥200
12	≤170	171–179	180-194	195–209	≥210
13	≤175	176–184	185-199	200–214	≥215
14	≤180	181–189	190-204	205–219	≥220
15	≤190	191–199	200-214	215–229	≥230
16	≤200	201–209	210-224	225–239	≥240
17	≤210	211–219	220-234	235–249	≥250
18	≤215	216–224	225-239	240–254	≥255
19	≤220	221–229	230-244	245–259	≥260

Vecums (pilni gadi) Punkti	Tāllēkšana no vietas (cm)				
	1	2	3	4	5
<b>M E I T E N E S</b>					
7	≤135	136–144	145-154	155–164	≥165
8	≤140	141–149	150-159	160–169	≥170
9	≤145	146–154	155-164	165–174	≥175
10	≤150	151–159	160-169	170–179	≥180
11	≤155	156–164	165-174	175–184	≥185
12	≤160	161–169	170-179	180–189	≥190
13	≤165	166–174	175-184	185–194	≥195
14	≤170	171–179	180-190	191–199	≥200
15	≤175	176–184	185-194	195–204	≥205
16	≤180	181–189	190-200	201–209	≥210
17	≤185	186–194	195-204	205–214	≥215
18	≤190	191–199	200-210	211–219	≥220
19	≤200	201–209	210-220	221–229	≥230