

## 2.24. ložu šaušana

Nr. p. k.	Grupas kvalifikācija	Nosacījumi		Rezultativitātes kritēriji mācību gada beigās
		izglītojamo skaits	izglītojamo vecums	
1.	SSG	8–12	9–11	Kontrolnormatīvu izpilde
2.	MT-1	8–12	10–12	Dalība vienās oficiālajās sacensībās vai kontrolnormatīvu izpilde
3.	MT-2	8–12	11–13	Dalība vienās oficiālajās sacensībās un kontrolnormatīvu izpilde
4.	MT-3	8–12	12–14	Dalība divās oficiālajās sacensībās un kontrolnormatīvu izpilde
5.	MT-4	7–11	13–15	Dalība trīs oficiālajās sacensībās un kontrolnormatīvu izpilde
6.	MT-5	7–11	14–16	Dalība četrās oficiālajās sacensībās un kontrolnormatīvu izpilde
7.	MT-6	6–9	15–17	Dalība četrās oficiālajās sacensībās vai izpildīta III sporta klase
8.	MT-7	6–9	16–18	Dalība Latvijas čempionātā (attiecīgā vecuma grupā), Latvijas kausa izcīņā vai izpildīta I vai II sporta klase
9.	SMP-1	4–7	17–19	Dalība Latvijas čempionātā (attiecīgā vecuma grupā), Latvijas kausa izcīņā vai izpildīta I vai II sporta klase
10.	SMP-2	4–7	18–20	Dalība Latvijas čempionātā (attiecīgā vecuma grupā), Latvijas kausa izcīņā vai izpildīta I sporta klase vai izpildīts SMK rezultāts
11.	SMP-3	4–7	19–21	Dalība Latvijas čempionātā (attiecīgā vecuma grupā), Latvijas kausa izcīņā. Grupā ir LŠF sarakstā apstiprināts Latvijas valsts izlases kandidāts vai dalībnieks
12.	ASM	2–4	20–22	Dalība Latvijas čempionātā (attiecīgā vecuma grupā), Latvijas kausa izcīņā. Grupā ir LŠF sarakstā apstiprināts Latvijas valsts izlases kandidāts vai dalībnieks

Rīgā, 2017.gada 30.jūnijā

Apstiprinātu: 

Latvijas Šaušanas  
federācijas ģenerālsekretārs

Valērijs Vaskis

## Sporta skolu kontrolnormatīvi MT-4 – ASM grupām ložu šaušanā.

### VFS testi ložu šaušanas nodaļai.

#### Iestāšanās testi.

Bumbiņas mešana mērķī. (mērķa diametrs 80cm, attālums līdz mērķim 3m) 10 metieni		Palēcieni ar aukliņu. (lēcienu skaits pēc kārtas palēcienu veids pēc izvēles)		Roku saliekšana balstā guļus no paaugstinājuma. (Precīzu izpildījumu skaits)	
Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti
1x	1	3-4x	1	1x	1
2x	2	5-6x	2	2x	2
3x	3	7-9x	3	3x	3
4x	4	10-11x	4	4x	4
5x	5	12-14x	5	5x	5
6x	6	15-16x	6	6x	6
7x	7	17-19x	7	7x	7
8x	8	20-21x	8	8x	8
9x	9	22-24x	9	9x	9
10x utt.	10	25x utt.	10	10x utt.	10

#### Vērtēšana.

punkti balles	0-5	6-8	9-11	12-14	15-17	18-20	21-23	24-25	27-29	30
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### Pārceļšanas testi.

Audzēknis tiek pārceļts uz nākamo mācību gadu, ja ir sasniedzis vismaz 4 balles.

#### MT-1

<b>Bumbiņas mešana mērķī.</b> (mērķa diametrs 80cm, attālums līdz mērķim 3m) 10 metieni		<b>Palēcieni ar aukliņu.</b> (lēcienu skaits pēc kārtas palēcienveids pēc izvēles)		<b>Roku saliekšana balstā guļus no paaugstinājuma.</b> (Precīzu izpildījumu skaits no paaugstinājuma)	
Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti
1x	1	3-4x	1	1x	1
2x	2	5-6x	2	2x	2
3x	3	7-9x	3	3x	3
4x	4	10-11x	4	4x	4
5x	5	12-14x	5	5x	5
6x	6	15-16x	6	6x	6
7x	7	17-19x	7	7x	7
8x	8	20-21x	8	8x	8
9x	9	22-24x	9	9x	9
10x utt.	10	25x utt.	10	10x utt.	10
<b>Muguras atliekšana.</b> (guļus uz vēdera no sola ķermeņa augšdaļas atliekšana)		<b>Izturības skrējiens.</b> (500m)			
5x	1	3:30	1		
6x	2	3:20	2		
7x	3	3:10	3		
8x	4	3:00	4		
9x	5	2:50	5		
10x	6	2:40	6		
11x	7	2:30	7		
12x	8	2:20	8		
13x	9	2:10	9		
14x utt.	10	2:00	10		

#### Vērtēšana.

punkti	0-10	11-15	16-20	21-25	26-29	30-34	35-39	40-44	45-48	49-50 utt.
balles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

#### Dinamika.

Kāpums%	2%	3%	4%	5%	6%	7%	8%	9%	10%	11% utt.
punkti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Novērojot regresiju punkti tiek atņemti.

Formula  $P/P(\max) \times 100$

### MT-2;3

<b>Bumbiņas mešana mērķī.</b> (mērķa diametrs 80cm, attālums līdz mērķim 4m) 10 metieni		<b>Palēcieni ar aukliņu.</b> (lēcienu skaits pēc kārtas palēcienu veids pēc izvēles)		<b>Roku saliekšana balstā guļus no paaugstinājuma.</b> (Precīzu izpildījumu skaits no paaugstinājuma)	
Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti
1x	1	15-20x	1	1-2x	1
2x	2	21-24x	2	3-4x	2
3x	3	25-29x	3	5-6x	3
4x	4	30-34x	4	7-8x	4
5x	5	35-39x	5	9-10x	5
6x	6	40-44x	6	11-12x	6
7x	7	45-49x	7	13-14x	7
8x	8	50-54x	8	15-16x	8
9x	9	55-59x	9	17-18x	9
10x utt.	10	60x utt.	10	19x utt.	10
<b>Muguras atliekšana.</b> (guļus uz vēdera no sola ķermeņa augšdaļas atliekšana)		<b>Izturības skrējiens.</b> (500m)			
8-10x	1	3:20	1		
11-12x	2	3:20	2		
13-14x	3	3:00	3		
15-16x	4	2:50	4		
17-18x	5	2:40	5		
19-20x	6	2:30	6		
21-22x	7	2:20	7		
22-24x	8	2:10	8		
25-26x	9	2:00	9		
27x utt.	10	1:50	10		

### Vērtēšana.

punkti	0-10	11-15	16-20	21-25	26-29	30-34	35-39	40-44	45-48	49-50 utt.
balles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### Dinamika.

Kāpums%	2%	3%	4%	5%	6%	7%	8%	9%	10%	11% utt.
punkti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### MT-4;5

<b>Bumbiņas mešana mērķī.</b> (mērķa diametrs 50cm, attālums līdz mērķim 4m) 10 metieni		<b>Palēcieni ar aukliņu.</b> (lēcienu skaits 1min., palēcienų veids pēc izvēles)		<b>Roku saliekšana balstā guļus no paaugstinājuma.</b> (Precīzu izpildījumu skaits zēni no grīdas, meitenes no paaugstinājuma)	
Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti
1x	1	<35x	1	<5x	1
2x	2	36-40x	2	6-7x	2
3x	3	41-45x	3	8-9x	3
4x	4	46-49x	4	10-11x	4
5x	5	50-54x	5	12-13x	5
6x	6	55-59x	6	14-15x	6
7x	7	60-64x	7	16-17x	7
8x	8	65-69x	8	18-19x	8
9x	9	70-74x	9	20-21x	9
10x utt.	10	75x utt.	10	22x utt.	10
<b>Muguras atliekšana.</b> (guļus uz vēdera no sola ķermeņa augšdaļas atliekšana)		<b>Izturības skrējiens.</b> (1km)			
10-12x	1	6:00	1		
13-14x	2	5:50	2		
15-16x	3	5:40	3		
17-18x	4	5:30	4		
19-20x	5	5:20	5		
21-22x	6	5:10	6		
23-24x	7	5:00	7		
25-26x	8	4:50	8		
27-28x	9	4:40	9		
29x utt.	10	4:30	10		

### Vērtēšana.

punkti	0-10	11-15	16-20	21-25	26-29	30-34	35-39	40-44	45-48	49-50 utt.
balles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### Dinamika.

Kāpums%	2%	3%	4%	5%	6%	7%	8%	9%	10%	11% utt.
punkti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### MT-6;7

<b>Bumbiņas mešana mērķī.</b> (mērķa diametrs 50cm, attālums līdz mērķim 4m) 10 metieni		<b>Palēcieni ar aukliņu.</b> (lēcienu skaits 1 min., palēcienu veids pēc izvēles)		<b>Roku saliekšana balstā guļus no paaugstinājuma.</b> (Precīzu izpildījumu skaits zēni no grīdas, meitenes no paaugstinājuma)	
Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti
1x	1	<50-59x	1	<7x	1
2x	2	60-69x	2	8-10x	2
3x	3	70-79x	3	11-14x	3
4x	4	80-89x	4	15-17x	4
5x	5	90-99x	5	18-22x	5
6x	6	100-109x	6	23-26x	6
7x	7	110-119x	7	27-30x	7
8x	8	120-129x	8	31-34x	8
9x	9	130-139x	9	35-39x	9
10x utt.	10	140x utt.	10	40x utt.	10
<b>Muguras atliekšana.</b> (guļus uz vēdera no sola ķermeņa augšdaļas atliekšana)		<b>Izturības skrējieni.</b> (1km)			
15-17x	1	5:50	1		
18-22x	2	5:40	2		
23-26x	3	5:30	3		
27-30x	4	5:20	4		
31-35x	5	5:10	5		
36-39x	6	5:00	6		
40-42x	7	4:50	7		
43-46x	8	4:40	8		
47-49x	9	4:30	9		
50x utt.	10	4:20	10		

### Vērtēšana.

punkti	0-10	11-15	16-20	21-25	26-29	30-34	35-39	40-44	45-48	49-50 utt.
balles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### Dinamika.

Kāpums%	2%	3%	4%	5%	6%	7%	8%	9%	10%	11% utt.
punkti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### SMP-1;2;3

<b>Bumbiņas mešana mērķī.</b> (mērķa diametrs 50cm, attālums līdz mērķim 4m) 10 metieni		<b>Palēcieni ar aukliņu.</b> (lēcienu skaits 1min., palēcienu veids pēc izvēles)		<b>Roku saliekšana balstā guļus no paaugstinājuma.</b> (Precīzu izpildījumu skaits zēni no grīdas, meitenes no paaugstinājuma)	
<b>Rezultāts</b>	<b>Punkti</b>	<b>Rezultāts</b>	<b>Punkti</b>	<b>Rezultāts</b>	<b>Punkti</b>
1x	1	<70-79x	1	<10x	1
2x	2	80-89x	2	10-12x	2
3x	3	90-99x	3	12-15x	3
4x	4	100-109x	4	16-18x	4
5x	5	110-119x	5	19-24x	5
6x	6	120-129x	6	25-28x	6
7x	7	130-139x	7	29-33x	7
8x	8	140-149x	8	34-37x	8
9x	9	150-159x	9	38-42x	9
10x utt.	10	160x utt.	10	43x utt.	10
<b>Muguras atliekšana.</b> (guļus uz vēdera no sola ķermeņa augšdaļas atliekšana)		<b>Izturības skrējiens.</b> (1km)			
15-17x	1	5:40	1		
18-22x	2	5:30	2		
23-26x	3	5:20	3		
27-30x	4	5:10	4		
31-35x	5	5:00	5		
36-39x	6	4:50	6		
40-42x	7	4:40	7		
43-46x	8	4:30	8		
47-49x	9	4:20	9		
50x utt.	10	4:00	10		

### Vērtēšana.

<b>punkti</b>	<b>0-10</b>	<b>11-15</b>	<b>16-20</b>	<b>21-25</b>	<b>26-29</b>	<b>30-34</b>	<b>35-39</b>	<b>40-44</b>	<b>45-48</b>	<b>49-50 utt.</b>
<b>balles</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>

### Dinamika.

<b>Kāpums%</b>	<b>2%</b>	<b>3%</b>	<b>4%</b>	<b>5%</b>	<b>6%</b>	<b>7%</b>	<b>8%</b>	<b>9%</b>	<b>10%</b>	<b>11% utt.</b>
<b>punkti</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>

## SFS testi

Vingrinājums	MT-1		MT-2		MT-3	
	zēni	meitenes	zēni	meitenes	zēni	meitenes
<b>PŠ-10 no atbalsta</b>	87	85	90	90		
<b>PP-10 ar abām rokām</b>	65	60	67	65		
<b>MŠ-10</b>					85	80
<b>MP-10</b>					80	75
	MT-4		MT-5		MT-6	
<b>MP-20</b>	160	155	170	165	180	175
<b>PP-20</b>	145	130	155	150	165	160
<b>MŠ-20</b>	170	165	175	170	180	175
<b>PŠ-20</b>	155	150	160	155	165	160
	MT-7		SMP-1		SMP-2;3	
<b>MP-30</b>	265	260	275	270	280	275
<b>PP-40</b>	367	365	375	370	378	375
<b>MŠ-30</b>	274	272	280	276	285	282
<b>PŠ-40</b>	357	355	365	360	370	365