

Mākslas vingrošanas kontrolnormatīvu atzīmju skalas

1. Kontrolnormatīvs. Noliešanās uz priekšu.

Punkti	Grupas									
	SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1,2,3	ASM
1	+12	+10	+8	+6	+4	+2	0	-2	-4	-6
2	+10	+8	+6	+4	+2	0	-2	-4	-6	-7
3	+8	+6	+4	+2	0	-2	-4	-6	-7	-8
4	+6	+4	+2	0	-2	-4	-6	-7	-8	-9
5	+4	+2	0	-2	-4	-6	-7	-8	-9	-10
6	+2	0	-2	-4	-6	-7	-8	-9	-10	-11
7	0	-2	-4	-6	-7	-8	-9	-10	-11	-12
8	-2	-4	-6	-7	-8	-9	-10	-11	-12	-13
9	-4	-6	-7	-8	-9	-10	-11	-12	-13	-14
10	-6	-7	-8	-9	-10	-11	-12	-13	-14	-15

2. Kontrolnormatīvs. SSG-MT-2- Līdzsvars "Pasē" uz pilnas pēdas (rezultātu norāda sekundēs).

MT-3 – ASM – Līdzsvars "aplī" ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (kreisās/ labās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars ar kāju sānis ar roku (labās/ kreisās) satvērienu aiz kājas pēdas (labās/ kreisās) uz pilnas pēdas vai līdzsvars "atitūde" uz pilnas pēdas. Rezultātu nosaka sekundēs.

Punkti	Grupas									
	SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1,2,3	ASM
1	2	4	6	2	2	2	3	3	4	5
2	4	6	8	2	2	3	3	4	5	6
3	6	8	10	3	3	3	4	5	6	7
4	8	10	12	3	3	4	5	6	7	8
5	10	12	14	4	4	5	6	7	8	10
6	12	14	16	5	5	6	7	8	10	12
7	14	16	18	6	6	7	8	10	12	14
8	16	18	20	7	7	8	10	12	14	16
9	18	20	25	8	8	10	12	14	16	18
10	20	25	30	10	10	12	14	16	18	20

3. Kontrolnormatīvs. SSG-MT1- Ritmisko soļu kombinācija. MT-2 – ASM - Akrobātiskā virkne.

Punkti	Grupas									
	SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1,2,3	ASM
1	-	-	Nespēj atcerēties	Nespēj atcerēties	Nespēj atcerēties	Nespēj atcerēties	Nespēj atcerēties	Nespēj atcerēties	1r ar kļūdām	1r bez kļūdām
2	-	-	1r ar pauzēm	1r ar pauzēm	1r	1r ar 6-7 kļūdām	1r ar 5 kļūdām	1r ar 3-4 kļūdām	2r ar 3-4 kļūdām	2r ar 2-3 kļūdām
3	-	-	-	-	-	-	1r ar 4 kļūdām	1r ar 1-2 kļūdām	2r ar 1-2 kļūdām	2r ar 1 kļūdu
4	-	-	1r ar 1 pauzi	1r	2r	1r ar 4-5 kļūdām	1r ar 2-3 kļūdām	1r	2r	2r
5	-	-	-	-	-	-	-	2r ar 3-4 kļūdām	3r ar 3-4 kļūdām	3r ar 1-3 kļūdām
6	-	-	1r	2r	3r	1r ar 2-3 kļūdām	1r ar 1 kļūdu	2r ar 1-2 kļūdām	3r ar 1-2 kļūdām	3r ar 1 kļūdu
7	-	-	-	-	-	-	1r	2r	3r	3r
8	-	-	2r	3r	4r	1r ar 1 kļūdu	2r ar 2-3 kļūdām	3r ar 3-4 kļūdām	4r ar 3-4 kļūdām	4r ar 2 kļūdām
9	-	-	-	-	-	-	2r ar 1 kļūdu	3r ar 1-2 kļūdām	4r ar 1-2 kļūdām	4r ar 1 kļūdu
10	-	-	3r	4r	5r	1r	2r	3r	4r	4r

4. Kontrolnormatīvs. Metieni ar priekšmetu.

MT-3 – MT-4 – metieni ar apli, MT-5 – MT-7 – metieni ar bumbu. SMP-1.2.3 – ASM – metieni ar bumbu 40 sekunžu laikā.

Punkti	Grupas									
	SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1,2,3	ASM
1	-	-	-	1	2	1	1,5	2	1	2
2	-	-	-	2	3	1,5	2	2,5	1,5	2,5
3	-	-	-	3	4	2	2,5	3	2	3
4	-	-	-	4	5	2,5	3	3,5	2,5	3,5
5	-	-	-	5	6	3	3,5	4	3	4
6	-	-	-	6	7	3,5	4	4,5	3,5	4,5
7	-	-	-	7	8	4	4,5	5	4	5
8	-	-	-	8	10	5	5	6	4,5	5,5
9	-	-	-	9	11	6	7	8	5	6
10	-	-	-	10	13	7	8	9	6	7

5. Kontrolnormatīvs. Lēcieni ar lecamauklu.

SSG - MT-1 – 30 Lēcieni pēc kārtas (1), MT-1 – ASM – lēcieni ar lecamauklu 30 sekunžu laikā (2).

Punkti	Grupas										
	SSG	MT-1 (1)	MT-1 (2)	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1,2,3	ASM
1	3	7	6	9	15	18	23	25	30	35	40
2	5	10	8	10	18	20	25	30	35	40	45
3	7	13	10	12	20	22	27	33	37	43	47
4	10	15	12	17	23	25	30	35	40	45	50
5	13	17	14	19	25	27	33	37	43	47	53
6	15	20	16	21	27	30	35	40	45	50	55
7	17	23	18	23	29	33	37	43	47	53	57
8	20	25	20	25	31	35	40	45	50	55	60
9	23	27	23	28	33	38	43	47	53	57	63
10	25	30	25	30	35	40	45	50	55	60	65

6. Kontrolnormatīvs. Dubultie lēcieni ar lecamauklu minūtes laikā.

Punkti	Grupas									
	SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1,2,3	ASM
1	-	-	-	5	10	15	20	30	40	45
2	-	-	-	10	15	20	25	35	43	47
3	-	-	-	15	20	25	30	40	45	50
4	-	-	-	20	25	30	35	43	47	53
5	-	-	-	25	30	35	40	45	50	55
6	-	-	-	30	35	40	45	50	55	60
7	-	-	-	35	40	45	50	55	60	65
8	-	-	-	40	45	50	55	60	65	70
9	-	-	-	45	50	55	60	65	70	75
10	-	-	-	50	55	60	65	70-75	75-80	80-90

7. Kontrolnormatīvs. Lēciens tālumā no vietas (cm).

Punkti	Grupas									
	SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1,2,3	ASM
1	=<85	=<95	=<106	=<114	=<119	=<127	=<129	=<134	=<144	=<149
2	86-88	96-97	107-109	115-116	120-122	128-130	130-132	135-138	145-148	150-154
3	89-91	98-99	110-113	117-119	123-125	131-133	133-134	139-142	149-152	155-159
4	92-94	100-101	114-116	120-122	126-128	134-136	135-136	143-145	153-157	160-164
5	95-97	102-104	117-119	123-124	129-131	137-139	137-139	146-149	158-162	165-169
6	98-100	105-109	120-124	125-129	132-137	140-144	140-147	150-157	163-168	170-177
7	101-104	110-114	125-129	130-134	138-143	145-149	148-153	158-163	169-173	178-183
8	105-109	115-119	130-134	135-139	144-149	150-154	154-159	164-169	174-179	184-189
9	110-115	120-124	135-137	140-144	150-154	155-159	160-164	170-174	180-184	190-194
10	>=116	>=125	>=138	>=145	>=155	>=160	>=165	>=175	>=185	>=195

Vērtēšana: 1,2- Zems līmenis

3,4,- Zem vidēja līmeņa

5,6- Vidējais līmenis

7,8- Virs vidēja līmeņa

9,10- Augsts līmenis