

Speciālā fiziskā sagatavošana

Meitenes , 14 gadi un vecākas

Kontroles normatīvi

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas 210 cm
3. Virve 5 m - bez kāju palīdzības uz laiku
4. “ Atslēga “ – atvēziens stājā 12 reizes
5. Roku stāja ar spēku uz balņa – 10 reizes
6. Kāju celšana no priekštures kārienā uz vingrošanas sienas līdz skārienam 15 reizes
7. Roku stāja , stāvēt uz laiku – 60 sek
8. Uzlēcieni uz paaugstinājuma 50 cm – 1 min
9. Balstā guļus , kājas uz vingrošanas sola plaukstu sasišana uz skaitu 1 minūte
10. 3 špagates

Meitenes , 12 – 13 gadi

Kontroles normatīvi

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas 200 cm
3. Virve 5 m - bez kāju palīdzības uz laiku
4. “ Atslēga “ – atvēziens stājā 10 reizes
5. Kāju celšana no priekštures kārienā uz vingrošanas sienas līdz skārienam 15 reizes
6. Stāja ar spēku no balsta kājas plati uz zemā balņa uz rokām 10 reizes
7. Roku stāja , stāvēt uz laiku – 40 sek
8. Uzlēcieni uz paaugstinājuma 50 cm – uz skaitu , 1 minūti
9. Balstā guļus , kājas uz vingrošanas sola plaukstu sasišana uz skaitu 1 minūte
10. 3 špagates

Speciālā fiziskā sagatavošana

Meitenes , 10 – 11 gadi

Kontroles normatīvi

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas 190 cm
3. Virve 5 m - bez kāju palīdzības uz laiku
4. “ Atslēga “ – atvēziens stājā 15 reizes
5. Atvēziens stājā – 10 reizes
6. Kāju celšana no priekštures kārienā uz vingrošanas sienas līdz skārienam 15 reizes
7. Stāja ar spēku no balsta kājas plati uz zemā balņa uz rokām 8 reizes
8. Roku stāja , stāvēt uz laiku – 25 sek
9. Uzlēciens uz paaugstinājuma 50 cm uz skaita – 1 min
10. 3 špagates

Meitenes , 9 gadi

Kontroles normatīvi

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas 185 cm
3. Virve 5 m - bez kāju palīdzības (kājas sānis) uz laiku
4. Kāju celšana no priekštures kārienā uz vingrošanas sienas līdz skārienam 15 reizes
5. “ Atslēga “ 10 reizes
6. Stāja ar spēku no balsta kājas plati uz zemā balņa uz rokām 5 reizes
7. Noliešanās sēžot kājas plecu platumā
8. Trīs špagates

Speciālā fiziskā sagatavošana

Meitenes , 8 gadi

Kontroles normatīvi

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas 180 cm
3. Pievilkšanās 10 reizes uz laiku
4. Kāju celsāna no priekšstures līdz skārienam kārienā uz vingrošanas sienas 10 reizes
5. Tiltiņš
6. Trīs špagates

Meitenes , 7 gadi

Kontroles normatīvi

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas 170 cm
3. Pievilkšanās 15 reizes
4. Kāju celsāna no kāriena līdz skārienam kārienā uz vingrošanas sienas 15 reizes
5. Tiltiņš
6. Trīs špagates

Meitenes , 6 gadi

Kontroles normatīvi

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas 160 cm
3. Pievilkšanās 12 reizes
4. Kāju celšana uz slīpas virsmas 10 reizes
5. Tiltiņš
6. Viena špagate