

**Pārbaudījumu veidi,
komplektējot SSG un MT-1 grupas**

1. 30m skrējiens no pirmā soļa
2. Tāllēkšana no vietas
3. Bumbiņas mešana no vietas

UZŅEMŠANAS UN PĀRCELŠANAS UZ NĀKAMO APMĀCĪBAS GADU NORMATĪVI

FIZISKĀS UN TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS KONTROLES VINGRINĀJUMI VIEGLATLĒTIKĀ

Fiziskās un tehniskās sagatavotības kontroles vingrinājumi	30m skrējiens no pirmā soļa		60m skrējiens		1000 m skrējiens		Tāllēkšana no vietas		Trīssolis no vietas		Bumbiņas mešana tālumā no vietas		*Pildbumbas mešana uz priekšu no apakšas	
	M	Z	M	Z	M	Z	M	Z	M	Z	M	Z	M	Z
SSG	6,5	6,5	-	-	-	-	1,25	1,20	-	-	13,00	12,00	-	-
MT - 1	-	-	11,50	11,20	bez laika kontroles	bez laika kontroles	1,40	1,44	4,80	4,80	-	-	6,50	7,50
MT - 2	-	-	11,00	10,80	bez laika kontroles	bez laika kontroles	1,50	1,55	5,00	5,20	-	-	8,00	8,50

*Pildbumbas svars:

no MT-1 līdz MT-4 grupai – 1kg