

KONTROLNORMATĪVI MEITENĒM UN ZĒNIEM VIEGLATLĒTIKA

Nr.	Kontrolnormatīvs		8-11 gadi	9-12 gadi	10-13 gadi	11-14 gadi	12-15 gadi	13-16 gadi	14-17 gadi	15-18 gadi	16-19 gadi	17-20 gadi	18-25 gadi
p.k.			MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1	SMP-2	SMP-3	ASM
1	60 m skrējiens	m	11.50	11.00	10.50	10.00	9.50	9.20	9.00	8.80	8.60	8.50	8.40
		z	11.20	10.80	10.20	9.80	9.20	8.80	8.50	8.30	8.00	7.80	7.50
2	Tāllēkšana no vietas	m	1.40	1.50	1.60	1.70	1.85	2.00	2.15	2.25	2.40	2.50	2.60
		z	1.44	1.55	1.65	1.80	1.95	2.10	2.25	2.40	2.55	2.70	2.90
3	3-solis no vietas	m	4.80	5.00	5.30	5.55	5.75	6.00	6.20	6.40	6.60	6.80	7.00
		z	4.80	5.20	5.60	5.85	6.15	6.40	6.60	6.80	7.00	7.20	7.40
4	P/B mešana uz priekšu	m	6.50	8.00	9.00	10.00	8.20	8.50	9.00	9.30	9.80	10.10	10.30
		z	7.50	8.50	9.00	10.00	8.50	9.00	9.50	10.00	10.50	11.00	11.50
5	1000 m skrējiens	m	bez laika kontroles	bez laika kontroles	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40	3:20	3:10	3:10	3:10
		z			4:45	4:25	4:00	3:40	3:15	3:00	2:50	2:50	2:50