

Latvijas Airēšanas federācijas kontrolnormatīvi sporta skolu grupu pārceļšanai

SSG- MT1 grupu pārceļšanas kontrolnormatīvus izstrādā konkrētā izglītības iestāde

Mācību treniņu grupa 2. mācību gads (MT-2)*

<i>Kontrolnormatīvi</i>	<i>Zēni</i>	<i>Meitenes</i>
Airēšanas trenāžieris Concept II 250m	01:30	01:35
Kross 1600m	08:50	10:00
Pietupieni 1min	15x	15x
Vēdera prese (rokas sakrustotas uz krūtīm) 1min	15x	15x

Mācību treniņu grupa 3. mācību gads (MT-3)*

<i>Kontrolnormatīvi</i>	<i>Zēni</i>	<i>Meitenes</i>
Airēšanas trenāžieris Concept II 250m	01:20	01:30
Kross 1600m	08:30	09:40
Pietupieni 1min	20x	18x
Vēdera prese (rokas sakrustotas uz krūtīm) 1min	20x	18x

Mācību treniņu grupa 4. mācību gads (MT-4)*

<i>Kontrolnormatīvi</i>	<i>Zēni</i>	<i>Meitenes</i>
Airēšanas trenāžieris Concept II 500m	02:20	02:45
Kross 1600m	08:10	09:20
Pietupieni 1min	25x	20x
Vēdera prese (rokas sakrustotas uz krūtīm) 1min	25x	20x

Mācību treniņu grupa 5. mācību gads (MT-5)*

<i>Kontrolnormatīvi</i>	<i>Zēni</i>	<i>Meitenes</i>
Airēšanas trenāžieris Concept II 500m	02:10	02:30
Kross 1600m	07:50	09:00
Pietupieni 1min	27x	22x
Vēdera prese (rokas sakrustotas uz krūtīm) 1min	27x	22x

Mācību treniņu grupa 6. mācību gads (MT-6)*

Kontrolnormatīvi	Zēni	Meitenes
Airēšanas trenāžieris Concept II 1000m	04:15	04:40
Kross 1600m	07:30	08:40
Pietupieni 1min	30x	25x
Vēdera prese (rokas sakrustotas uz krūtīm) 1min	30x	25x

Mācību treniņu grupa 7. mācību gads (MT-7)*

Kontrolnormatīvi	Zēni	Meitenes
Airēšanas trenāžieris Concept II 1000m	03:50	04:15
Kross 1600m	07:10	08:20
Pietupieni 1min	35x	30x
Vēdera prese (rokas sakrustotas uz krūtīm) 1min	35x	30x

Sporta meistarības pilnveidošanas grupa 1. mācību gads (SMP-1)*

Kontrolnormatīvi	Zēni	Meitenes
Airēšanas trenāžieris Concept II 2000m	07:50	08:30
Kross 3000m	14:00	16:00
Pietupieni 2min	55x	45x
Vēdera prese (rokas sakrustotas uz krūtīm) 2min	55x	45x

Sporta meistarības pilnveidošanas grupa 2. mācību gads (SMP-2)*

Kontrolnormatīvi	Zēni	Meitenes
Airēšanas trenāžieris Concept II 2000m	07:40	08:20
Kross 3000m	13:50	15:50
Pietupieni 2min	60x	50x
Vēdera prese (rokas sakrustotas uz krūtīm) 2min	60x	50x

Sporta meistarības pilnveidošanas grupa 3. mācību gads (SMP-3)*

Kontrolnormatīvi	Zēni	Meitenes
Airēšanas trenāžieris Concept II 2000m	07:30	08:10
Kross 3000m	13:40	15:40
Pietupieni 2min	65x	55x
Vēdera prese (rokas sakrustotas uz krūtīm) 2min	65x	55x

Augstākās sporta meistarības pilnveidošanas grupa*

Kontrolnormatīvi	Zēni	Meitenes
Airēšanas trenāžieris Concept II 2000m	07:20	08:00
Kross 3000m	13:30	15:30
Pietupieni 2min	70x	60x
Vēdera prese (rokas sakrustotas uz krūtīm) 2min	70x	60x

**Piezīme*

Lai grupas izglītojamo pārceļtu nākamā grupā ir nepieciešams izpildīt divus kontrolnormatīvus.