

LATVIJAS PAUKOŠANAS FEDERĀCIJA

Grostonas iela 6b, Rīga, LV-1013

Reģ.Nr.40008024276

Kontrolnormatīvi MT-4 – ASM grupām.

Paukošana. Kontrolnormatīvi. MT-4

Kontrolvingrinājums	30 m no augstā starta (s)	300 m skrējieni	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes)	Lēcieni ar aukliņu (reizes/30 s)	Ar soļiem līdz mērķim,dūriens, atpakaļ sākuma stāvoklī. 6 x no 6metriem (s)	Solis - izklupiens – noslēgties (reizes/30s)
Zēniem	5,3	1:00,0	14	25	35	23	13
Meitenēm	5,4	1:02,0	8	20	30	23	12

Paukošana. Kontrolnormatīvi. MT-5

Kontrolvingrinājums	30 m no augstā starta (s)	300 m skrējieni	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes)	Lēcieni ar aukliņu (reizes/ 30 s)	Ar soļiem līdz mērķim,dūriens, atpakaļ sākuma stāvoklī. 6 x no 6metriem (s)	Solis - izklupiens – noslēgties (reizes/30s)
Zēniem	5,1	58,0	16	28	35	23	14
Meitenēm	5,2	1:00,0	10	23	30	24	13

Paukošana. Kontrolnormatīvi. MT-6

Kontrolvingrinājums	30 m no augstā starta (s)	300 m skrējieni	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes)	Lēcieni ar aukliņu (reizes/ 30 sek)	Ar soļiem līdz mērķim,dūriens, atpakaļ sākuma stāvoklī. 6 x no 6 metriem (sek)	Solis - izklupiens – noslēgties (reizes/30s)
Zēniem	5,0	0,55	22	30	40	22	15
Meitenēm	5,2	0,58	12	25	40	23	14

LATVIJAS PAUKOŠANAS FEDERĀCIJA

Grostonas iela 6b, Rīga, LV-1013

Reģ.Nr.40008024276

Paukošana. Kontrolnormatīvi. MT-7

Kontrolvingrinājums	30 m no augstā starta (s)	300 m skrējiens	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes/1min)	Lēcieni ar aukliņu (reizes/ 30 s)	Ar soļiem līdz mērķim,dūriens, atpakaļ sākuma stāvoklī. 6 x no 6metriem (s)	Solis - izklupiens – noslēgties (reizes/30s)
Zēniem	4.8	50,0	25	35	50	17	16
Meitenēm	5,0	54,0	17	30	50	18	15

Paukošana. Kontrolnormatīvi. SMP-1

Kontrolvingrinājums	30 m no augstā starta (s)	1500 m skrējiens	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes/1min)	Lēcieni ar aukliņu (reizes/ 30 s)	Ar soļiem līdz mērķim,dūriens, atpakaļ sākuma stāvoklī. 6 x no 6metriem (s)	Solis - izklupiens – noslēgties (reizes/ 1 min)
Zēniem	4.7	05:50,0	26	40	55	16	35
Meitenēm	4.8	06:10,0	20	35	55	17	32

Paukošana. Kontrolnormatīvi. SMP-2

Kontrolvingrinājums	30 m no augstā starta (s)	1500 m skrējiens	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes/1min)	Lēcieni ar aukliņu (reizes/ 30 s)	Ar soļiem līdz mērķim,dūriens, atpakaļ sākuma stāvoklī. 6 x no 6metriem (s)	Solis - izklupiens – noslēgties (reizes/ 1 min)
Zēniem	4.6	05:40,0	30	42	65	15	37
Meitenēm	4.7	06:00,0	22	35	60	17	35

LATVIJAS PAUKOŠANAS FEDERĀCIJA

Grostonas iela 6b, Rīga, LV-1013

Reģ.Nr.40008024276

Paukošana. Kontrolnormatīvi. SMP-3

Kontrolvingrinājums	30 m no augstā starta (s)	3000m un 1500 m skrējiens	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes/1min)	Lēcieni ar aukliņu (reizes/30 s)	Ar soļiem līdz mērķim,dūriens, atpakaļ sākuma stāvoklī. 6 x no 6metriem (s)	Solis - izklupiens – noslēgties (reizes/ 1 min)
Zēniem	4,5	13:10,0	32	45	70	14	40
Meitenēm	4,6	06:00,0	22	38	70	16	36

Paukošana. Kontrolnormatīvi. ASM

Kontrolvingrinājums	30 m no augstā starta (s)	3000m un 1500 m skrējiens	Atspole paukošanas cīņas stājā 6 x 4 m	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes/1min)	Lēcieni ar aukliņu (reizes/30 s)	Ar soļiem līdz mērķim,dūriens, atpakaļ sākuma stāvoklī. 6 x no 6metriem (s)	Uzsitieni mērķī(savienojumā ar aparāta) (reizes/ 20 reizes)
Zēniem	4,6	12:55,0	8,50	48	100	14	17 no 20
Meitenēm	4,8	05:55,0	10,00	40	90	16	15 no 20

Latvijas Paukošanas federācija

Ģenerālsēkretārs

Arturs Klenders



Rīga, 15.09.2017