

# KONTROLES NORMATĪVI BURĀŠANĀ

Apstiprināts ar LZS Valdes lēmumu 25.10.2017, protokols 12-2017

NPK	Normatīvs	MT-4 11-14 g.	MT-5 12-15 g.	MT-6 13-16 g.	MT-7 14-17 g.	SPM-1 15-18 g.	SPM-2 16-19 g.	SPM-3 17-20 g.	ASM 18-25 g.
Vispārējā fiziskā sagatavotība									
1	30 m skrējiens (sek)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5		
	60 m skrējiens (sek)		10	9,8	9,7	9,5	9,5	9,5	
	100 m skrējiens (sek)			17	16,8	16,5	16	15,5	15
2	500 m kross (min, sek)	2,3	2,2	2,1	2				
	1000 m kross (min, sek)			4,5	4,2	3,8	3,5	3,3	3,3
3	Tāllēkšana no vietas (cm)	160	170	175	180	190	200	210	220
4	Roku saliekšana balstā (zēni/meitenes)	20/15	25/20	28/22	30/24	33/27	37/30	40/32	45/35
5	Pievilšanās pie stieņa (zēni/meitenes)	5/2	6/3	7/4	9/5	10/6	12/7	15/9	18/10
6	Vēdera prese (rokas saliektas uz krūtīm) reizes 30 sek	18	20	22	24	25	26	27	27
7	Muguras noturēšana atliektā stāvoklī (sek)	30	60	90	90	120	120	180	240
Speciālie kontrolnormatīvi									
8	leskaite par burāšanas sacensību noteikumiem	lesk.	lesk.	lesk.	lesk.	lesk.	lesk.	lesk.	lesk.
9	Optimist/Laser buras uztakelēšanas precizitāte	lesk.	lesk.	lesk.	lesk.	lesk.	lesk.	lesk.	lesk.
10	Uz ūdens- pagriezieni pa un pret vēju (reizes)	2	4	6	8	10	10	10	10

Piezīme: Lai pārceļtu audzēkni uz nākamo apmācības gadu, jāizpilda 5 VFS kontrolnormatīvi un 3 speciālie kontrolnormatīvi