

Latvijas Sporta Cīņas federācijas

BRĪVĀ CĪŅA (BC), GRIEĶU-ROMIEŠU CĪŅA (GRC), SIEVIEŠU CĪŅA (SC)

**Rezultivitātes kritēriji - normatīvi vispārējā fiziskajā sagatavotībā (VFS) un speciālajā fiziskajā sagatavotībā (SFS) 2020./2021.m.g. āra apstākļos
Apstiprināts. 06.05.2021.**

Apstiprināts: Armands Zvirbulis

MT-1

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		23-31 kg BC GRC / 20-29 kg SC					34-48 kg BC GRC / 31-42 kg SC					52kg un augstāk BC GRC / 46kg un augstāk SC				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Noturēšanās kārienā taisnās rokās pie vingrošanas stieņa /sek/ .	15	25	35	45	55	10	20	30	40	50	5	15	25	35	45
2.	Lēciens tūlumā no vietas /cm/	100	110	120	130	140	105	115	125	135	145	110	120	130	140	150
3.	Roku saliekšana iztaisnošana balstā guļus, krūtīm jāpieskaras zemei, rokas pilnībā iztaisnojot /reizes/.	10	12	14	16	18	9	11	13	15	17	8	10	12	14	16
4.	Atspoles skrējieni 3x 10m /sek/	9.4	9.2	9	8.8	8.6	9.3	9.1	8.9	8.7	8.5	9.2	9	8.8	8.6	8.4
5.	Pildbumbas /3kg/ mešana atpakaļ atliecoties/m/	2	2.5	3	3.5	4	2.5	3	3.5	4	4.5	3	3.5	4	4.5	5
6.	Guļus uz muguras ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz vertikālam stāvoklim, kājas taisnas un fiksētas, roku plaukstas aizliktas aiz galvas, elkoņi atvirzīti atpakaļ /reizes/	9	12	15	18	21	8	11	14	17	20	7	10	13	16	19
7.	No sākuma stāvokļa platā žākļstājā stāvēt ar muguru pret sienu (0,5-1m attālumā) atliecoties un pārvietojot pārmaiņus rokas pa sienu uz leju, nostāties vingrošanas tiltā un pārvietojot rokas pretējā virzienā atgriezties sākuma stāvoklī (reizes).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8.	30 m skrējieni (sek).	6.2	6.1	6	5.9	5.8	6.1	6	5.9	5.8	5.7	6	5.9	5.8	5.7	5.6

Piez.: *Audzēkņiem, lai iegūtu kontrolnormatīvu izpildē ieskaiti, 8 normatīvos jāiegūst vismaz 27 balles no iespējamām 40 ballēm.

*Audzēkņēm visos kontrolnormatīvos piemērot koeficientu 0,675.

MT-2

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		25-34 kg BC GRC / 22-31 kg SC					38-52 kg BC GRC / 33-46 kg SC					57 kg un augstāk BC GRC / 49kg un augstāk SC				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Noturēšanās kārienā taisnās rokās pie vingrošanas stieņa /sek/ .	20	30	40	50	60	15	25	35	45	55	10	20	30	40	50
2.	Lēciens tūlumā no vietas /cm/	110	120	130	140	150	115	125	135	145	155	120	130	140	150	160
3.	Roku saliekšana iztaisnošana balstā guļus, krūtīm jāpieskaras zemei, rokas pilnībā iztaisnojot /reizes/.	12	14	16	18	20	11	13	15	17	19	10	12	14	16	18
4.	Atspoles skrējieni 3x 10m /sek/	9.2	9	8.8	8.6	8.4	9.1	8.9	8.7	8.5	8.3	9	8.8	8.6	8.4	8.2
5.	Pildbumbas /3kg/ mešana atpakaļ atliecoties/m/	2.5	3	3.5	4	4.5	3	3.5	4	4.5	5	3.5	4	4.5	5	5.5
6.	Guļus uz muguras ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz vertikālam stāvoklim, kājas taisnas un fiksētas, roku plaukstas aizliktas aiz galvas, elkoņi atvirzīti atpakaļ /reizes/	11	14	17	20	23	10	13	16	19	22	9	12	15	18	21
7.	No sākuma stāvokļa platā žākļstājā stāvēt ar muguru pret sienu (0,5-1m attālumā) atliecoties un pārvietojot pārmaiņus rokas pa sienu uz leju, nostāties vingrošanas tiltā un pārvietojot rokas pretējā virzienā atgriezties sākuma stāvoklī (reizes).	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
8.	30 m skrējieni (sek).	6	5.9	5.8	5.7	5.6	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4

Piez.: *Audzēkņiem, lai iegūtu kontrolnormatīvu izpildē ieskaiti, 8 normatīvos jāiegūst vismaz 27 balles no iespējamām 40 ballēm.

*Audzēkņiem visos kontrolnormatīvos piemērot koeficientu 0,675.

MT-3

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		27-38 kg BC GRC / 24-33 kg SC					41-57 kg BC GRC / 36-49 kg SC					62 kg un augstāk BC GRC / 50 kg un augstāk SC				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Pievīkšanās pie vingrošanas stieņa, bez ķermeņa raustīšanas /reizes /.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2.	Lēciens tūlumā no vietas /cm/	120	130	140	150	160	125	135	145	155	165	130	140	150	160	170
3.	Roku saliekšana iztaisnošana balstā guļus, krūtīm jāpieskaras zemei, rokas pilnībā iztaisnojot /reizes/.	14	16	18	20	22	13	15	17	19	21	12	14	16	18	20
4.	Atspoles skrējiens 3x 10m /sek/	9	8.8	8.6	8.4	8.2	8.9	8.7	8.5	8.3	8.1	8.8	8.6	8.4	8.2	8
5.	Pildbumbas /3kg/ mešana atpakaļ atliecoties/m/	3	3.5	4	4.5	5	3.5	4	4.5	5	5.5	4	4.5	5	5.5	6
6.	Guļus uz muguras ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz vertikālam stāvoklim, kājas taisnas un fiksētas, roku plaukstas aizliktas aiz galvas, elkoņi atvirzīti atpakaļ /reizes/	13	16	19	22	25	12	15	18	21	24	11	14	17	20	23
7.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un atgriešanās sākuma stāvoklī (reizes).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8.	30 m skrējiens (sek).	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3

Piez.: *Audzēkņiem, lai iegūtu kontrolnormatīvu izpildē ieskaiti, 8 normatīvos jāiegūst vismaz 27 balles no iespējamām 40 ballēm.

*Audzēkņiem visos kontrolnormatīvos piemērot koeficientu 0,675.

MT-4

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		29-41 kg BC GRC / 27-36 kg SC					44-63 kg BC GRC / 39-50 kg SC					65 kg un augstāk BC GRC / 53 kg un augstāk SC				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Pievīkšanās pie vingrošanas stieņa, bez ķermeņa raustīšanas /reizes /.	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
2.	Lēciens tālumā no vietas /cm/	130	140	150	160	170	135	145	155	165	175	140	150	160	170	180
3.	Roku saliekšana iztaisnošana balstā guļus, krūtīm jāpieskaras zemei, rokas pilnībā iztaisnojot /reizes/.	16	18	20	22	24	15	17	18	21	23	14	16	18	20	22
4.	Atspoles skrējiens 3x 10m /sek/	8.8	8.6	8.4	8.2	8	8.7	8.5	8.3	8.1	7.9	8.6	8.4	8.2	8	7.8
5.	Pildbumbas /3kg/ mešana atpakaļ atliecoties/m/	3.5	4	4.5	5	5.5	4	4.5	5	5.5	6	4.5	5	5.5	6	6.5
6.	Guļus uz muguras ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz vertikālam stāvoklim, kājas taisnas un fiksētas, roku plaukstas aizliktas aiz galvas, elkoņi atvirzīti atpakaļ /reizes/	15	18	21	24	27	14	17	20	23	26	13	16	19	22	25
7.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un atgriešanās sākuma stāvoklī (reizes).	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
8.	30 m skrējiens (sek).	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2

Piez.: *Audzēkņiem, lai iegūtu kontrolnormatīvu izpildē ieskaiti, 8 normatīvos jāiegūst vismaz 27 balles no iespējamām 40 ballēm.

*Audzēkņēm visos kontrolnormatīvos piemērot koeficientu 0,675.

MT-5

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		31-44 kg BC GRC / 29-40 kg SC					48-65 kg BC GRC / 42-53 kg SC					68 kg un augstāk BC GRC / 54kg un augstāk SC				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Pievīšanās pie vingrošanas stieņa, bez ķermeņa "raustīšanas" /reizes /.	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
2.	Lēciens tūlumā no vietas /cm/	140	150	160	170	180	145	155	165	175	185	150	160	170	180	190
3.	Roku saliekšana iztaisnošana balstā guļus, krūtīm jāpieskaras zemei, rokas pilnībā iztaisnojot /reizes/.	18	20	22	24	26	17	19	21	23	25	16	18	20	22	24
4.	Atspoles skrējiens 3x 10m /sek/	8.6	8.4	8.2	8	7.8	8.5	8.3	8.1	7.9	7.7	8.4	8.2	8	7.8	7.6
5.	Pildbumbas /3kg/ mešana atpakaļ atliecoties/m/	4	4.5	5	5.5	6	4.5	5	5.5	6	6.5	5	5.5	6	6.5	7
6.	Guļus uz muguras ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz vertikālam stāvoklim, kājas taisnas un fiksētas, roku plaukstas aizliktas aiz galvas, elkoņi atvirzīti atpakaļ /reizes/	17	20	23	26	29	16	19	22	25	28	15	18	21	24	27
7.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un atgriešanās sākuma stāvoklī (reizes).	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
8.	30 m skrējiens (sek).	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1

Piez.: *Audzēkņiem, lai iegūtu kontrolnormatīvu izpildē ieskaiti, 8 normatīvos jāiegūst vismaz 27 balles no iespējamām 40 ballēm.

*Audzēkņiem visos kontrolnormatīvos piemērot koeficientu 0,675.

MT-6

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		34-48 kg BC GRC / 33-42 kg SC					51-68 kg BC GRC / 43-54 kg SC					71 kg un augstāk BC GRC / 55 kg un augstāk SC				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Pievīkšanās pie vingrošanas stieņa, bez ķermeņa "raustīšanas" /reizes /.	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
2.	Lēciens tālumā no vietas /cm/	150	160	170	180	190	155	165	175	185	195	160	170	180	190	200
3.	Roku saliekšana iztaisnošana balstā guļus, krūtīm jāpieskaras zemei, rokas pilnībā iztaisnojot /reizes/.	20	22	24	26	28	19	21	23	25	27	18	20	22	24	26
4.	Atspoles skrējieni 3x 10m /sek/	8.5	8.3	8,1	7.9	7.7	8.4	8.2	8	7.8	7.6	8.3	8,1	7.9	7.7	7.5
5.	Pildbumbas /3kg/ mešana atpakaļ atliecoties/m/	4.5	5	5.5	6	6.5	5	5.5	6	6.5	7	5.5	6	6.5	7	7.5
6.	Guļus uz muguras ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz vertikālam stāvoklim, kājas saliektas ceļos un fiksētas, roku plaukstas aizliktas aiz galvas, elkoņi atvirzīti atpakaļ, 20 sek/reizes/	8	10	12	14	16	8	10	12	14	16	7	9	11	13	15
7.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un atgriešanās sākuma stāvoklī (reizes).	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
8.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un apskriešana apkārt rokām: pa labi; pa kreisi (reizes).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Piez.: *Audzēkņiem, lai iegūtu kontrolnormatīvu izpildē ieskaiti, 8 normatīvos jāiegūst vismaz 27 balles no iespējamām 40 ballēm.

*Audzēkņiem visos kontrolnormatīvos piemērot koeficientu 0,675.

MT-7

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		38-51 kg BC GRC / 36-46 kg SC					55-71 kg BC GRC / 49-57 kg SC					75 kg un augstāk BC GRC / 58 kg un augstāk SC				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Pievīkšanās pie vingrošanas stieņa, bez ķermeņa "raustīšanas" /reizes /.	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9
2.	Lēciens tūlumā no vietas /cm/	160	170	180	190	200	165	175	185	195	205	170	180	190	200	210
3.	Roku saliekšana iztaisnošana balstā guļus, krūtīm jāpieskaras zemei, rokas pilnībā iztaisnojot /reizes/.	22	24	26	28	30	21	23	25	27	29	20	22	24	26	28
4.	Atspoles skrējieni 3x 10m /sek/	8.4	8,2	8	7.8	7.6	8.3	8,1	7.9	7.7	7.5	8,2	8	7.8	7.6	7,4
5.	800 m skrējieni stadionā /min , sek/	3:20.	3:10.	3:00.	2:50.	2:40.	3:20.	3:10.	3:00.	2:50.	2:40.	3:25.	3:15.	3:05.	2:55.	2:45.
6.	Guļus uz muguras ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz vertikālam stāvoklim, kājas saliektas ceļos un fiksētas, roku plaukstas aizliktas aiz galvas, elkoņi atvirzīti atpakaļ , 20 sek /reizes/	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	8	10	12	14	16
7.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un atgriešanās sākuma stāvoklī (reizes).	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9
8.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un apskriešana apkārt rokām: pa labi; pa kreisi (reizes).	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6

Piez.: *Audzēkņiem, lai iegūtu kontrolnormatīvu izpildē ieskaiti, 8 normatīvos jāiegūst vismaz 27 balles no iespējamām 40 ballēm.

*Audzēkņiem visos kontrolnormatīvos piemērot koeficientu 0,675.

SMP-1

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		41-55 kg BC GRC / 39-49 kg SC					60-75 kg BC GRC / 50-61 kg SC					77 kg un augstāk BC GRC / 62 kg un augstāk SC				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Pievīkšanās pie vingrošanas stieņa, bez ķermeņa "raustīšanas" /reizes /.	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	6	7	8	9	10
2.	Lēciens tūlumā no vietas /cm/	170	180	190	200	210	175	185	195	205	215	180	190	200	210	220
3.	Roku saliekšana iztaisnošana balstā guļus, krūtīm jāpieskaras zemei, rokas pilnībā iztaisnojot /reizes/.	24	26	28	30	32	23	25	27	29	31	22	24	26	28	30
4.	Atspoles skrējieni 3x 10m /sek/	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	8,2	8	7,8	7,6	7,4	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3
5.	800 m skrējieni stadionā /min , sek/	3:10.	3:00.	2:50.	2:40.	2:30.	3:10.	3:00.	2:50.	2:40.	2:30.	3:15.	3:05.	2:55.	2:45.	2:35.
6.	Guļus uz muguras ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz vertikālam stāvoklim, kājas saliektas ceļos un fiksētas, roku plaukstas aizliktas aiz galvas, elkoņi atvirzīti atpakaļ , 20 sek /reizes/	10	12	14	16	18	10	12	14	16	18	9	11	13	15	17
7.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un atgriešanās sākuma stāvoklī (reizes).	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
8.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un apskriešana apkārt rokām: pa labi; pa kreisi (reizes).	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7

Piez.: *Audzēkņiem, lai iegūtu kontrolnormatīvu izpildē ieskaiti, 8 normatīvos jāiegūst vismaz 27 balle no iespējamām 40 ballēm.

*Audzēkņiem visos kontrolnormatīvos piemērot koeficientu 0,675.

SMP-2

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		44-61 kg BC GRC / 42-54 kg SC					62-80 kg BC GRC / 55-62 kg SC					82 kg un augstāk BC GRC / 65kg un augstāk SC				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Pievīkšanās pie vingrošanas stieņa, bez ķermeņa "raustīšanas" /reizes /.	9	10	11	12	13	9	10	11	12	13	8	9	10	11	12
2.	Lēciens tūlumā no vietas /cm/	180	190	200	210	220	185	195	205	215	225	190	200	210	220	230
3.	Roku saliekšana iztaisnošana balstā guļus, krūtīm jāpieskaras zemei, rokas pilnībā iztaisnojot /reizes/.	26	28	30	32	34	25	27	29	31	33	24	26	28	30	32
4.	Atspoles skrējieni 3x 10m /sek/	8,2	8	7.8	7.6	7.4	8,1	7.9	7.7	7.5	7.3	8,05	7.85	7.65	7.45	7,25
5.	2 x 800 m skrējieni stadionā ar 30 sek atpūtu /min , sek/	5:55.	5:45.	5:35.	5:25.	5:15.	5:50.	5:40.	5:30.	5:20.	5:10.	6:00.	5:50.	5:40.	5:30.	5:20.
6.	Kārienā pie vingrošanas stieņa kāju pirkstgalu pacelšana līdz roku tvērienam pie stieņa, kājas ceļos nelokot /reizes/.	3	5	7	9	11	4	6	8	10	12	3	5	7	9	11
7.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un atgriešanās sākuma stāvoklī (reizes).	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11
8.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un ar sekojošu kāju pārmetienu atgriešanās sākuma stāvoklī stāvus (reizes).	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7

Piez.: *Audzēkņiem, lai iegūtu kontrolnormatīvu izpildē ieskaiti, 8 normatīvos jāiegūst vismaz 27 balles no iespējamām 40 ballēm.

*Audzēkņiem visos kontrolnormatīvos piemērot koeficientu 0,675.

SMP-3

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		48-65 kg BC GRC / 46-57 kg SC					67-86 kg BC GRC / 58-66 kg SC					87 kg un augstāk BC GRC / 68 kg un augstāk SC				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Pievīkšanās pie vingrošanas stieņa, bez ķermeņa "raustīšanas" /reizes /.	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	10	11	12	13	14
2.	Lēciens tūlumā no vietas /cm/	190	200	210	220	230	195	205	215	225	235	200	210	220	230	240
3.	Roku saliekšana iztaisnošana balstā guļus, krūtīm jāpieskaras zemei, rokas pilnībā iztaisnojot /reizes/.	28	30	32	34	36	27	29	31	33	35	26	28	30	32	34
4.	Atspoles skrējieni 3x 10m /sek/	8,1	7.9	7.7	7.5	7.3	8	7.8	7.6	7.4	7.2	8	7.8	7.6	7.4	7.2
5.	2 x 800 m skrējieni stadionā ar 30 sek atpūtu /min , sek/	5:50.	5:40	5:30	5:20	5:10	5:45.	5:35.	5:25.	5:15.	5:05.	5:55.	5:45.	5:35.	5:25.	5:15.
6.	Kārienā pie vingrošanas stieņa kāju pirkstgalu pacelšana līdz roku tvērienam pie stieņa, kājas ceļos nelokot /reizes/.	4	6	8	10	12	5	7	9	11	13	4	6	8	10	12
7.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un atgriešanās sākuma stāvoklī (reizes).	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12
8.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un ar sekojošu kāju pārmetienu atgriešanās sākuma stāvoklī stāvus (reizes).	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9

Piez.: *Audzēkņiem, lai iegūtu kontrolnormatīvu izpildē ieskaiti, 8 normatīvos jāiegūst vismaz 27 balles no iespējamām 40 ballēm.

*Audzēknēm visos kontrolnormatīvos piemērot koeficientu 0,675.

ASM

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		55-67 kg BC GRC / 50-59 kg SC					70-86 kg BC GRC / 62-69 kg SC					87 kg un augstāk BC GRC / 72 kg un augstāk SC				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Pievīšanās pie vingrošanas stieņa, bez ķermeņa "raustīšanas" /reizes /.	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16
2.	Lēciens tūlumā no vietas /cm/	200	210	220	230	240	205	215	225	235	245	210	220	230	240	250
3.	Roku saliekšana iztaisnošana balstā guļus, krūtīm jāpieskaras zemei, rokas pilnībā iztaisnojot /reizes/.	30	32	34	36	38	29	31	33	35	37	28	30	32	34	36
4.	Atspoles skrējieni 3x 10m /sek/	8	7.8	7.6	7.4	7.2	7.9	7.7	7.5	7.3	7.1	7.9	7.7	7.5	7.3	7.1
5.	2 x 800 m skrējieni stadionā ar 30 sek atpūtu /min , sek/	5:55.	5:45.	5:35.	5:25.	5:15.	5:50.	5:40.	5:30.	5:20.	5:10.	6:00.	5:50.	5:40.	5:30.	5:20.
6.	Kārienā pie vingrošanas stieņa kāju pirkstgalu pacelšana līdz roku tvērienam pie stieņa, kājas ceļos nelokot /reizes/.	5	7	9	11	13	6	8	10	12	14	5	7	9	11	13
7.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un atgriešanās sākuma stāvoklī (reizes).	9	10	11	12	13	9	10	11	12	13	9	10	11	12	13
8.	No cīkstoņu stājas stāvus atliecoties atpakaļ nostāšanās vingrošanas tiltā un ar sekojošu kāju pārmetienu atgriešanās sākuma stāvoklī stāvus (reizes).	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11

Piez.: *Audzēkņiem, lai iegūtu kontrolnormatīvu izpildē ieskaiti, 8 normatīvos jāiegūst vismaz 27 balles no iespējamām 40 ballēm.

*Audzēkņiem visos kontrolnormatīvos piemērot koeficientu 0,675.