

## Latvijas Sporta Cīņas federācijas

(grieķu romiešu cīņa, brīva cīņa, brīva cīņa sievietēm)

### uzņemšanas un pārceļšanas normatīvi vispārējā fiziskā sagatavotībā(VFS) un speciālajā fiziskajā sagatavotībā (SFS)

MT-1

APSTIPRINU:  
LSCF prezidents A.Zvirbulis

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		25-38kg					41-54kg					59 kg un augstāk				
		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 tālumā no vietas /cm/	90	105	120	135	150	95	110	125	140	155	95	110	125	140	155
3.	Atspiešanās balstā guļus /reizes/	10	12	14	16	18	10	12	14	16	18	8	10	12	14	16
4.	Atspoles skrējiens 3x 10m /sek/	9,8	9,4	9	8,6	8,2	9,8	9,4	9	8,6	8,2	10	9,8	9,4	9	8,6
5.	Pildbumbas /2kg/ 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, rokas saliektas ar plaukstām uz krūtīm/reizes/	9	12	15	18	21	9	12	15	18	21	7	10	13	16	19
7.	Guļus uz muguras ar saliektām kājām un rokām atbalstītām uz paklāja, izliecoties nostāties cīkstoņu tiltā ar degunu skarot paklāju un noturoties šajā stāvoklī 5 sek/ uz atzīmi/	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Piez.: Audzēkņiem, lai iegūtu kontrolnormatīvu izpildē ieskaiti, 7 normatīvos jāiegūst vismaz 14 balles no iespējamām 35 ballēm.

\*Audzēkņēm(Brīvajā cīņā sievietēm) visos kontrolnormatīvos piemērot koeficientu 0,8

MT-2

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		25-38kg					41-54kg					59 kg un augstāk				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Noturēšanās kārienā taisnās rokās pie vingrošanas stieņa/sek./	21	31	41	51	61	16	26	36	46	56	11	21	31	41	51
2.	Lēciens tālumā no vietas /cm/	100	115	130	145	160	110	125	140	155	170	110	125	140	155	170
3.	Atspiešanās balstā guļus /reizes/	13	15	17	19	21	12	14	16	18	20	11	13	15	17	19
4.	Atspoles skrējiens 3x 10m /sek/	9,7	9,3	8,9	8,5	8,1	9,7	9,3	8,9	8,5	8,1	10	9,7	9,3	8,9	8,5
5.	Pildbumbas /2kg/ 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, rokas priekšā uz krūtīm sakrustotas /reizes/	10	13	16	19	22	10	13	16	19	22	9	12	15	18	21
7.	Cīkstoņu tiltā apskriešana apkārt galvai /uz atzīmi/ : 5 reizes – pa labi; 5 reizes – pa kreisi.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8.	Metiens pāri gurnam ar cīņas lelli vai treniņpartneri 5 reizes.(Vērtē treneris pēc tehniskā izpildījuma, 5punkti-tehniski pareizi izpildīti metieni ar augstu amplitūdu un pareizu metiena nobeigumu.)	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 16 balles no iespējamām 40 ballēm.

\*Audzēknēm(Brīvajā cīņā sievietēm) visos kontrolnormatīvos piemērot koeficientu 0,8

**MT-3**

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		27 – 41 kg					45 – 60 kg					66 kg un augstāk				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Noturēšanās kārienā taisnās rokās pie vingrošanas stieņa/sek./	24	34	44	54	64	20	30	40	50	60	15	25	35	45	55
2.	Lēciens tālumā no vietas /cm/	110	125	140	155	170	120	135	150	165	180	120	135	150	165	180
3.	Atspiešanās balstā guļus /reizes/	16	18	20	22	24	16	18	20	22	24	14	16	18	20	22
4.	Atspoles skrējieni 3x 10m /sek/	8,3	8	7,7	7,4	7,1	8,4	8,1	7,8	7,5	7,2	8,5	8,2	7,9	7,6	7,3
5.	Pildbumbas /2kg/ 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, rokas priekšā uz krūtīm sakrustotas /reizes/	11	14	17	20	23	11	14	17	20	23	10	13	16	19	22
7.	Cīkstoņu tiltā apskriešana apkārt galvai 5 reizes – pa labi; 5 reizes – pa kreisi.(5balles roku tvēriens savienots, ar elkoņiem uz paklāja, veic apskrējumu nenokrītot un elkoņus neatraujot no paklāja.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8.	Metiens pāri gurnam ar cīņas lelli vai treniņpartneri 3 reizes uz labo pusi un 3 reizes uz kreiso pusi.(Vērtē treneris pēc tehniskā izpildījuma, 5punkti-tehniski pareizi izpildīti metieni ar augstu amplitūdu un pareizu metiena nobeigumu.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9.	Pārmietieni cīkstoņu tiltā 5 reizes /uz atzīmi/.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Piez.: Audzēkņiem, lai iegūtu kontrolnormatīvu izpildē ieskaiti, 9 normatīvos jāiegūst vismaz 18 balles no iespējamām 45 ballēm.

\*Audzēknēm(Brīvajā cīņā sievietēm) visos kontrolnormatīvos piemērot koeficientu 0,8

MT-4

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		27 – 41 kg					45 – 60 kg					66 kg un augstāk				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1a.	Pievīkšanās zēniem pie vingrošanas stieņa/reizes/	3	5	7	9	11	3	5	7	9	11	2	3	5	7	9
1a.	Meitenēm kārienā saliektām rokām, zods virs vingrošanas stieņa./sek/	12	19	26	33	40	7	14	21	28	35	4	9	16	23	30
2.	Lēciens tālumā no vietas /cm/	120	140	165	180	190	120	140	165	180	190	120	140	165	180	190
3.	Atspiešanās balstā guļus /reizes/	19	21	23	25	27	19	21	23	25	27	17	19	21	23	25
4.	Atspoles skrējieni 3x 10m /sek/	7,7	7,4	7,1	6,8	6,5	7,5	7,2	6,9	6,6	6,3	7,7	7,4	7,1	6,8	6,5
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, rokas priekšā uz krūtīm sakrustotas /reizes/.	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	11	14	17	20	23
7.	Cīkstoņu tiltā apskriešana apkārt galvai 5 reizes – pa labi; 5 reizes – pa kreisi.(5balles roku tvēriens savienots, ar elkoņiem uz paklāja, veic apskrējumu nenokrītot un elkoņus neatraujot no paklāja.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8.	Metiens pāri gurnam ar cīņas lelli vai treniņpartneri 4 reizes uz labo pusi un 4 reizes uz kreiso pusi.(Vērtē treneris pēc tehniskā izpildījuma, 5punkti-tehniski pareizi izpildīti metieni ar augstu amplitūdu un pareizu metiena nobeigumu.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9.	Pārmetieni cīkstoņu tiltā 10 reizes uz atzīmi	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Piez.: Audzēkņiem, lai iegūtu kontrolnormatīvu izpildē ieskaiti, 9 normatīvos jāiegūst vismaz 18 balles no iespējamām 45 ballēm.

\*Audzēkņēm(Brīvajā cīņā sievietēm) visos kontrolnormatīvos piemērot koeficientu 0,8(1b. Punktā koeficients nepiemērojās)

MT-5

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		29 – 47 kg					53 – 66 kg					73 kg un augstāk				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1a.	Pievīkšanās pie vingrošanas stieņa/reizes/	3	5	7	9	11	3	5	7	9	11	2	3	5	7	9
1b.	Meitenēm kārienā saliektām rokām, zods virs vingrošanas stieņa./sek/	10	20	30	40	50	5	15	25	35	45	5	10	20	30	40
2.	Lēciens tālumā no vietas /cm/	125	145	170	185	195	125	145	170	185	195	125	145	170	185	195
3.	Atspiešanās balstā guļus /reizes/	21	23	25	27	29	21	23	25	27	29	19	21	23	25	27
4.	Atspoles skrējieni 3x 10m /sek/	7,5	7,2	6,9	6,6	6,3	7,7	7,4	7,1	6,8	6,5	8,4	7,9	7,5	7,1	6,8
5.	3km kross uz laiku	22	17	14	13	12	22	17	14	13	12	25	20	15	14	13
6.	Guļus uz muguras ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz vertikālam stāvoklim, kājas saliektas ceļos un fiksētas, rokas priekšā uz krūtīm sakrustotas /reizes/.	14	17	20	23	26	14	17	20	23	26	13	16	19	22	25
7.	Cīkstoju tiltā apskriešana apkārt galvai 6 reizes – pa labi; 6 reizes – pa kreisi.(5balles roku tvēriens savienots, ar elkoņiem uz paklāja, veic apskrējieni nenokrītot un elkoņus neatraujot no paklāja.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8.	Pārmetieni cīkstoju tiltā 10 reizes /uz atzīmi / 5 balles veic pārmetienu vienā vieglā kustībā nepieskaroties lāpstiņām pie paklāja un noturot ķermeņa līdzsvaru..	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9.	Metiens pāri gurnam ar cīņas lelli vai treniņpartneri 5 reizes uz labo pusi un 5 reizes uz kreiso pusi.(Vērtē treneris pēc tehniskā izpildījuma, 5punkti-tehniski pareizi izpildīti metieni ar augstu amplitūdu un pareizu metiena nobeigumu.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Piez.: Audzēkņiem, lai iegūtu kontrolnormatīvu izpildē ieskaiti, 9 normatīvos jāiegūst vismaz 18 balles no iespējamām 45 ballēm.

\*Audzēkņēm(Brīvajā cīņā sievietēm) visos kontrolnormatīvos piemērot koeficientu 0,8 (1b. Punktā koeficients nepiemērojās)

MT-6

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		29 – 47 kg					53 – 66 kg					73 kg un augstāk				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1a.	Pievīkšanās zēniem pie vingrošanas stieņa/reizes/	7	8	9	10	12	7	8	9	10	12	6	7	8	9	11
1b.	Meitenēm kārienā saliektām rokām, zods virs vingrošanas stieņa./sek/	15	25	35	45	55	10	20	30	40	50	5	15	25	35	45
2.	Lēciens tūlumā no vietas /cm/	160	170	180	190	200	165	175	185	195	205	165	175	185	195	205
3.	Atspiešanās balstā guļus /reizes/	23	25	27	29	31	23	25	27	29	31	21	23	25	27	29
4.	Atspoles skrējieni 3x 10m /sek/	7,4	7,1	6,8	6,5	6,2	7,5	7,2	6,9	6,6	6,3	7,6	7,3	7	6,7	6,4
5.	3km kross uz laiku.	24	14	13	12	11	24	14	13	12	11	25	16	15	14	13
6.	Guļus uz muguras ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz vertikālam stāvoklim, kājas saliektas ceļos un fiksētas, rokas priekšā uz krūtīm sakrustotas 20 sek./reizes/.	8	10	12	14	16	8	10	12	14	16	7	9	11	13	15
7.	Cīkstoju tiltā apskriešana apkārt galvai 7 reizes – pa labi; 7 reizes – pa kreisi.(5balles roku tvēriens savienots, ar elkoņiem uz paklāja, veic apskrējumu nenokrītot un elkoņus neatraujot no paklāja.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8.	Pārmetieni cīkstoju tiltā 12 reizes /uz atzīmi / 5 balles veic pārmetienu vienā viegla kustībā nepieskaroties lāpstiņām pie paklāja un noturot ķermeņa līdzsvaru..	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9.	Metiens pāri gurnam ar cīņas lelli vai treniņpartneri 6 reizes uz labo pusi un 6 reizes uz kreiso pusi.(Vērtē treneris pēc tehniskā izpildījuma, 5punkti-tehniski pareizi izpildījuma un ātruma, metieni ar augstu amplitūdu un pareizu metiena nobeigumu.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Piez.: Audzēkņiem, lai iegūtu kontrolnormatīvu izpildē ieskaiti, 9 normatīvos jāiegūst vismaz 18 balles no iespējamām 45 ballēm.

\*Audzēkņēm(Brīvajā cīņā sievietēm) visos kontrolnormatīvos piemērot koeficientu 0,8

MT-7

Nr.	Kontrolnormatīvi un mērvienības (m; cm; sekundes; reizes)	Svaru kategorijas un vērtējums ballēs														
		39 – 50 kg					54 – 69 kg					76 kg un augstāk				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Pievīkšanās pie vingrošanas stieņa /reizes/	6	8	11	12	14	6	8	11	12	14	4	6	9	10	12
2.	Lēciens tālumā no vietas /cm/	165	175	185	200	220	170	180	190	200	220	170	180	190	200	220
3.	Atspiešanās balstā līdztekās /reizes/	15	16	17	18	19	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17
4.	Atspoles skrējieni 3x 10m /sek/	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	8	7,9	7,8	7,7	7,6	8,1	8	7,9	7,8	7,7
5.	3km Kross uz laiku.	24	14	13	12	11	24	14	13	12	11	26	16	15	14	13
6.	Guļus uz muguras ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz vertikālam stāvoklim, kājas saliektas ceļos un fiksētas, rokas priekšā uz krūtīm sakrustotas 20 sek./reizes/.	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	8	10	12	14	16
7.	Cīkstoņu tiltā apskriešana apkārt galvai 8 reizes – pa labi; 8 reizes – pa kreisi.(5balles roku tvēriens savienots, ar elkoņiem uz paklāja, veic apskrējienus nenokrītot un elkoņus neatraujot no paklāja.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8.	Pārmetieni cīkstoņu tiltā 14 reizes /uz atzīmi / 5 balles veic pārmetienu vienā viegla kustībā nepieskaroties lāpstiņām pie paklāja un noturot ķermeņa līdzsvaru.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9.	Metiens pāri gurnam ar cīņas lelli vai treniņpartneri / reizes uz labo pusi un 7 reizes uz kreiso pusi.(Vērtē treneris pēc tehniskā izpildījuma, 5punkti-tehniski pareizi izpildījuma un ātruma, metieni ar augstu	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Piez.: Audzēkņiem, lai iegūtu kontrolnormatīvu izpildē ieskaiti, 9 normatīvos jāiegūst vismaz 18 balles no iespējamām 45 ballēm.

\*Audzēkņēm(Brīvajā cīņā sievietēm) visos kontrolnormatīvos piemērot koeficientu 0,8