

Speciālas un vispārējās fiziskās sagatavotības kontrolnormatīvi šorttrekā

Zēni

MT Grupa Zēni	Vecums	2 min. Pietup uz vienas k.		Tāl. n/v cm	5x2 2 Legs Jumps m	Sprint			Ātr. Izt. 400 m	Vēdera presse 1'	Roku saliek š. 1'	Īzt. Skr. 1500m	Speciālā sagatavotība			
		Left	Right			30 m	100 m	200 m					333 m	500 m	1000 m	1500 m
MT-4	11-13	28	28	190	9	4.90	o	o	1:35	25	20	8:00	45.00	1:00.00	2:10.00	3:10.00
MT-5	12-14	30	30	200	10	4.80	15.00	o	1:30	30	25	7:30	o	55.00	2:00.00	3:00.00
MT-6	13-15	32	32	210	11	4.70	14.50	o	1:25	35	30	7:00	o	50.00	1:54.00	2:55.00
MT-7	14-16	35	35	220	11.50	4.60	14.00	30.00	1:20	35	35	6:30	o	48.00	1:50.00	2:50.00
SMP-1	15-17	37	37	230	12	4.50	13.80	29.50	1:15	40	40	6:00	o	47.00	1:46.00	2:45.00
SMP-2	16-18	40	40	240	12.50	4.40	13.60	29.00	1:10	45	45	5:30	o	46.00	1:42.00	2:40.00
SMP-3	17-19	45	45	250	13	4.30	13.40	28.50	1:05	50	50	5:15	o	45.00	1:38.00	2:35.00
ASM	18	50	50	260	13.50	4.20	13.20	28.00	1:00	60	60	5:00	o	44.00	1:34.00	2:28.00

Meitenes

MT Grupa Meitenes	Vecums	2 min. Pietup uz vienas k.		Tāl. n/v cm	5x2 2 Legs Jumps m	Sprint			Ātr. Izt. 400 m	Vēdera presse 1'	Roku saliek š. 1'	Īzt. Skr. 1500m	Speciālā sagatavotība			
		Left	Right			30 m	100 m	200 m					333 m	500 m	1000 m	1500 m
MT-4	11-13	28	28	140	7.5	5.90	o	o	1:45	25	15	9:00	50.00	1:00.00	2:15.00	3:15.00
MT-5	12-14	30	30	150	8	5.80	17.00	o	1:40	30	20	8:30	o	55.00	2:04.00	3:05.00
MT-6	13-15	32	32	160	8.5	5.70	16.7	o	1:35	35	25	8:00	o	51.00	1:58.00	3:00.00
MT-7	14-16	35	35	170	9	5.50	15.4	35.00	1:30	40	30	7:30	o	50.00	1:54.00	2:55.00
SMP-1	15-17	37	37	190	9.5	5.30	16.1	32.50	1:25	45	35	7:00	o	49.00	1:50.00	2:50.00
SMP-2	16-18	40	40	210	10	5.10	15.9	30.00	1:20	50	40	6:30	o	48.00	1:46.00	2:45.00
SMP-3	17-19	45	45	220	10.5	4.90	15.7	29.50	1:15	50	45	6:15	o	46.00	1:42.00	2:40.00
ASM	18	50	50	230	11	4.70	15.5	28.00	1:10	55	50	6:00	o	45.00	1:38.00	2:33.00