

Kontrolnormatīvi mākslas vingrošanā

SSG

1. Šķērsšpagats: kājas maksimāli plati, ceļi taisni, vērsti uz augšu, pēdas nostieptas. Uz labo, kreiso: no grīdas, ar pareizo gurnu stāvokli attiecīgi priekšējai kājai špagata stāvoklī. Izvērtē attālumu starp os *pubis* un grīdu. Priekšējā kāja taisna ar celi vērstu uz augšu, aizmugurē kāja pēc iespējas taisna, ar celi vērstu uz leju.
2. No stāvokļa guļus uz vēdera, rokas saliektas pie krūtīm, kājas taisnas, iztaisnojot rokas, pacelt ķermeņa augšdaļu izliecoties mugurā (gan plecu, gan jostas zonās), tuvināt galvu dibenam. Ķermenis atliekts redzami pārsniedzot perpendikulāro leņķi. Jo mazāka atstarpe starp dibenu un galvu, jo augstāks punktu skaits.
3. Noliekšanas uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnas kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
4. Līdzsvars "pasē" – stāvus uz vienas kājas, otra kāja saliekta ar nostieptas pēdas īkšķi piespiesta pie balsta kājas ceļa, balsta kāja taisna, uz pilnas pēdas, rokas sānis. Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanas un palēkšanas.
5. Karājoties uz zviedru sienas ceļu tuvināšana pie krūtīm: Roku, vēdera preses un ķermeņa saliecēj muskuļu spēka pārbaudei. Vingrotājam jāpaceļ saliektās kājas ar ceļiem pie krūtīm, katru reizi pilnībā iztaisnojot kājas nolaižot tās.
6. Ķermeņa augšdaļas pacelšanas no grīdas guļus uz vēdera: muguras muskulatūras novērtēšanai. Guļus uz vēdera, rokas aiz galvas, kājas taisnas, pēdas kopā, izpildījuma laikā noturētas pie grīdas, elkoņi pacelti no grīdas visu vingrinājuma izpildījuma laiku, piere pie grīdas – atcelt ķermeņa augšdaļu neatliecot galvu, neatraujot kājas no grīdas, pieceļoties 40 grādu leņķī, katru reizi atgriežoties sākuma stāvoklī.
7. Skrējieni uz vietas ar lecamauklu: katrā skrējiena solī jāpārlec pāri lecamauklai pēc kārtas bez aizķeršanās un atpūtas. Izpildīts reižu skaits skaitās līdz aizķeršanai vai apstāšanās.
8. Ritmisko soļu kombinācija:
 - st. – stāvus, kājas kopā, rokas uz gurniem
 - 1-2 – divi galopi pa labi
 - 3 – pielikt kāju klāt, s.st.
 - 4 – kājas kopā, plaukstu sasitiens
 - 5-7 – rokas uz gurniem, trīs palēcieni ar kāju maiņu, pēc katra palēciena parādot nostieptu pēdu priekšā ar īkšķi pie grīdas
 - 8 – kājas kopā, plaukstu sasitiens.
 - 1-8 – viss uz otru pusi.

Izpildīt noturot ritmu, pareizā kārtībā, bez kļūdām.

9. Atsitieni ar bumbu ar tveršanu vienā rokā. Ar labo roku, bumbas atsitiens pret grīdu ar satveršanu kreisā rokā (parādīt satvērienu), turpināt ar atsitienu ar kreiso roku un tveršanu labajā.

MT-1

1. Šķērsšpagats: kājas maksimāli plati, ceļi taisni, vērsti uz augšu, pēdas nostieptas. Uz labo, kreiso: no grīdas, ar pareizo gurnu stāvokli attiecīgi priekšējai kājai špagata stāvoklī. Izvērtē attālumu starp os *pubis* un grīdu. Priekšējā kāja taisna ar celi vērstu uz augšu, aizmugurē kāja pēc iespējas taisna, ar celi vērstu uz leju.
2. No stāvokļa guļus uz vēdera, rokas saliektas pie krūtīm, kājas taisnas, iztaisnojot rokas, pacelt ķermeņa augšdaļu izliecoties mugurā (gan plecu, gan jostas zonās), tuvināt galvu dibenam. Ķermenis atliekts redzami pārsniedzot perpendikulāro leņķi. Jo mazāka atstarpe starp dibenu un galvu, jo augstāks punktu skaits.
3. Noliekšanas uz priekšu. No stājas – kājas kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
4. Līdzsvars "pasē" – stāvus uz vienas kājas, otra kāja saliekta ar nostieptas pēdas īkšķi piespiesta pie balsta kājas ceļa, balsta kāja taisna, uz pilnās pēdas, rokas sānis. Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanas un palēkšanas.

5. Karājoties zviedru sienā ceļu tuvināšana pie krūtīm: Roku, vēdera preses un ķermeņa saliecēj muskuļu spēka pārbaudei. Vingrotājai jāpaceļ saliektās kājas ar ceļiem pie krūtīm, katru reizi pilnībā iztaisnojot kājas nolaižot tās.
6. Ķermeņa augšdaļas atliekšana no grīdas guļus uz vēdera: muguras muskulatūras novērtēšanai. Guļus uz vēdera, rokas aiz galvas, kājas taisnas, pēdas kopā, izpildījuma laikā noturētas pie grīdas, elkoņi atcelti no grīdas visu vingrinājuma izpildījuma laiku, piere pie grīdas – atcēl ķermeņa augšdaļu neatliecot galvu, neatraujot kājas no grīdas, pieceļoties 40 grādu leņķī, katru reizi atgriežoties sākuma stāvoklī.
7. Skrējieni uz vietas ar lecamauklu: katrā skrējiena solī jāpārlec pāri lecamauklai pēc kārtas bez aizķeršanās un atpūtas. Izpildīts reižu skaits skaitās līdz aizķeršanai vai apstāšanai.
8. Ritmisko soļu kombinācija:
 - st. – stāvus, kājas kopā, rokas uz gurniem
 - 1-2 – divi galopi pa labi
 - 3 – pielikt kāju klāt, s.st.
 - 4 – kājas kopā, plaukstu sasitiens
 - 5-7 – rokas uz gurniem, trīs palēcieni ar kāju maiņu, pēc katra palēciena parādot nostieptu pēdu priekšā ar īkšķi pie grīdas
 - 8 – kājas kopā, plaukstu sasitiens.
 - 1-8 – viss uz otru pusi.

Izpildīt noturot ritmu, pareizā kārtībā, bez kļūdām.

9. Atsitieni ar bumbu ar tveršanu vienā rokā. Ar labo roku, bumbas atsitiens pret grīdu ar satveršanu kreisā rokā (parādīt satvērienu), turpināt ar atsitienu ar kreiso roku un tveršanu labajā.

MT-2

1. Šķērsšpagats: kājas maksimāli plati, ceļi taisni, vērsti uz augšu, pēdas nostieptas. Uz labo, kreiso: no grīdas, ar pareizo gurnu stāvokli attiecīgi priekšējai kājai špagata stāvoklī. Izvērtē attālumu starp os *pubis* un grīdu. Priekšējā kāja taisna ar celi vērstu uz augšu, aizmugurē kāja pēc iespējas taisna, ar celi vērstu uz leju.
2. No stāvokļa guļus uz vēdera, rokas saliektas pie krūtīm, kājas taisnas, iztaisnojot rokas, pacelt ķermeņa augšdaļu izliecoties mugurā (gan plecu, gan jostas zonās), tuvināt galvu dibenam. Ķermenis atliekts redzami pārsniedzot perpendikulāro leņķi. Jo mazāka atstarpe starp dibenu un galvu, jo augstāks punktu skaits.
3. Noliekšanas uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
4. Līdzsvars "pasē" – stāvus uz vienas kājas, otra kāja saliekta ar nostieptas pēdas īkšķi piespiesta pie balsta kājas ceļa, balsta kāja taisna, uz pilnas pēdas, rokas sānis. Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanas un palēkšanās.
5. Karājoties zviedru sienā ceļu tuvināšana pie krūtīm: Roku, vēdera preses un ķermeņa saliecēj muskuļu spēka pārbaudei. Vingrotājai jāpaceļ saliektās kājas ar ceļiem pie krūtīm, katru reizi pilnībā iztaisnojot kājas nolaižot tās.
6. Ķermeņa augšdaļas pacelšanas no grīdas guļus uz vēdera: muguras muskulatūras novērtēšanai. Guļus uz vēdera, rokas aiz galvas, kājas taisnas, pēdas kopā, izpildījuma laikā noturētas uz grīdas, elkoņi atcelti no grīdas visu vingrinājuma izpildījuma laiku, piere pie grīdas – atcēl ķermeņa augšdaļu neatliecot galvu, neatraujot kājas no grīdas, pieceļoties 40 grādu leņķī, katru reizi atgriežoties sākuma stāvoklī.
7. Parastie palēcieni ar lecamauklu. 30 sekundēs izpilda uzdevumu neskatoties ja notiek sapīšanās ar auklu. Izpilda uz ātrumu.
8. Akrobātiskā virkne. Audzēkne uzsāk virkni ar ērtāko kāju (pusi), piem., labo. "Šenē" uz labo pusi, kūlenis uz priekšu ar labo kāju, ritenis ar labo roku, grieziens "pasē" uz labās kājas. Atgriežoties atpakaļ: "šenē" uz kreiso pusi, kūlenis uz priekšu ar kreiso kāju, ritenis ar kreiso roku, grieziens "pasē" uz kreisās kājas. Virkni jāizpilda kvalitatīvi un bez kļūdām.
9. Atsitieni ar bumbu ar tveršanu vienā rokā. Ar labo roku, bumbas atsitiens pret grīdu ar satveršanu kreisā rokā (parādīt satvērienu), turpināt ar atsitienu ar kreiso roku un tveršanu labajā.

MT-3

1. Špagatu izpilda starp diviem soliem (divi paralēli novietoti soli, šķērsšpagatē) audzēknes ceļi vērsti uz priekšu, rokas balstās uz grīdas, ar pareizo gurnu stāvokli. Špagats ar labo un kreiso kāju, priekšējā kāja taisna ar ceļi vērstu uz augšu, aizmugurē kāja pēc iespējas taisna, ar ceļi vērstu uz leju.
2. No stāvokļa guļus uz vēdera, rokas saliektas pie krūtīm, kājas taisnas, iztaisnojot rokas, pacelt ķermeņa augšdaļu izliecoties mugurā (gan plecu, gan jostas zonās), tuvināt galvu dibenam. Ķermenis atliekts redzami pārsniedzot perpendikulāro leņķi. Jo mazāka atstarpe starp dibenu un galvu, jo augstāks punktu skaits.
3. Noliekšanās uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
4. Līdzsvars "pasē" – stāvus uz vienas kājas, otrā kāja saliekta ar nostieptas pēdas īkšķi piespiesta pie balsta kājas ceļa, balsta kāja taisna, uz pilnas pēdas, rokas sānis. Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanās un palēkšanās.
5. Vēdera prese un kāju saliecēj muskuļi. Guļus uz muguras, rokas taisnas pie ausīm, kājas taisnas kopā, jostas daļa pie grīdas. Vienlaicīga kāju un roku atcelšana no grīdas. Taisnas kājas un rokas jāatceļ no grīdas un ar roku pirkstiem jāpieskaras pie taisnu kāju pēdām, atgriezties sākuma stāvoklī, 30 sek. laikā.
6. Roku spēks. Roku saliekšana, roku iztaisnošana. Taisns ķermenis un kājas, rokas jāsaliec elkoņu locītavās minimāli 90 grādu leņķī.
7. Parastie palēcieni ar lecamauklu. 30 sekundēs izpilda uzdevumu neskatoties uz sapīšanos ar auklu. Izpilda uz ātrumu.
8. Akrobātiskā virkne. Audzēkne uzsāk virkni ar ērtāko kāju (pusi), piem., labo. "Šenē" uz labo pusi, kūlenis uz priekšu ar labo kāju, ritenis ar labo roku, grieziens "pasē" uz labās kājas. Atgriežoties atpakaļ: "šenē" uz kreiso pusi, kūlenis uz priekšu ar kreiso kāju, ritenis ar kreiso roku, grieziens "pasē" uz kreisās kājas. Virkni jāizpilda kvalitatīvi un bez kļūdām.
9. Metieni ar apli. Metiens ar apli ar kreiso roku, zem lidojošā priekšmeta "šenē" vai palēciens (āzītis), tvēriens ar labo roku. Lai atgriezties sākuma punktā, izpilda metienu ar kreiso roku, attiecīgo pagriezienu uz kreiso pusi un tvēriens ar kreiso roku. Vērtējums: pareizi izpildītas reizes (abās pusēs, kā viena reize).
10. Stāvokļa "balsts guļus uz elkoņiem" noturēšana. Balsts guļus uz elkoņiem, ķermenis taisns, kājas taisnas kopā, apakšdelmi paralēli, plaukstas uz grīdas, skats grīdā. Maksimālais noturēšanas laiks sek.
11. Dubultie lēcieni ar lecamauklu. Vingrotāja izpilda maksimālo lēcienu skaitu līdz spēka izsīkumam vai līdz viņa sapinas vai aizķeras aiz auklas.

MT-4

1. Špagatu izpilda starp diviem soliem (divi paralēli novietoti soli, šķērsšpagatē) audzēknes ceļi vērsti uz priekšu, rokas balstā uz grīdas, ar pareizo gurnu stāvokli. Špagats ar labo un kreiso kāju, priekšējā kāja taisna ar ceļi vērstu uz augšu, aizmugurē kāja pēc iespējas taisna, ar ceļi vērstu uz leju.
2. No stāvokļa guļus uz vēdera, rokas saliektas pie krūtīm, kājas taisnas, iztaisnojot rokas, pacelt ķermeņa augšdaļu izliecoties mugurā (gan plecu, gan jostas zonās), tuvināt galvu dibenam. Ķermenis atliekts redzami pārsniedzot perpendikulāro leņķi. Jo mazāka atstarpe starp dibenu un galvu, jo augstāks punktu skaits.
3. Noliekšanās uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
4. Līdzsvars "pasē" – stāvus uz vienas kājas, otra kāja saliekta ar nostieptas pēdas īkšķi piespiesta pie balsta kājas ceļa, balsta kāja taisna. Līdzsvars "pasē" izpildāms uz "releve". Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanās un palēkšanās.
5. Vēdera prese un kāju saliecēj muskuļi. Guļus uz muguras, rokas taisnas pie ausīm, kājas taisnas kopā, jostas daļa pie grīdas. Vienlaicīga kāju un roku atcelšana no grīdas. Taisnas kājas un rokas jāatceļ no grīdas un ar roku pirkstiem jāpieskaras pie taisnu kāju pēdām, atgriezties sākuma stāvoklī, 30 sek. laikā.
6. Roku spēks. Roku saliekšana, roku iztaisnošana. Taisns ķermenis un kājas, rokas jāsaliec elkoņu locītavās minimāli 90 grādu leņķī.
7. Parastie lēcieni ar lecamauklu. 30 sekundēs izpilda uzdevumu neskatoties uz sapīšanos ar auklu. Izpilda uz ātrumu.
8. Akrobātiskā virkne. Audzēkne uzsāk virkni ar ērtāko kāju (pusi), piem., labo. "Šenē" uz labo pusi, kūlenis uz priekšu ar labo kāju, pārmietiens uz priekšu ar labo kāju, ritenis ar labo roku, grieziens "pasē" uz labās kājas. Atgriežoties atpakaļ: "šenē" uz kreiso pusi, kūlenis uz priekšu ar kreiso kāju, pārmietiens uz priekšu ar kreiso kāju, ritenis ar kreiso roku, grieziens "pasē" uz kreisās kājas. Virkni jāizpilda kvalitatīvi un bez kļūdām.

9. Metieni ar apli. Metiens ar apli ar kreiso roku, zem lidojošā priekšmeta "šenē" vai palēciens (āzītis), tvēriens ar labo roku. Lai atgrieztos sākuma punktā, izpilda metienu ar kreiso roku, attiecīgo pagriezīenu uz kreiso pusi un tvēriens ar kreiso roku. Vērtējums: pareizi izpildītas reizes (abās pusēs, kā viena reize).
10. Stāvokļa "balsts guļus uz elkoņiem" noturēšana. Balsts guļus uz elkoņiem, ķermenis taisns, kājas taisnas kopā, apakšdelmi paralēli, plaukstas uz grīdas, skats grīdā. Maksimālais noturēšanas laiks sek.
11. Dubultie lēcieni ar lecamauklu. Vingrotāja izpilda maksimālo lēcīnu skaitu līdz spēka izsīkumam vai līdz aizķeršanās aiz auklas.

MT-5

1. Špagatu izpilda starp diviem soliem (divi paralēli novietoti soli, šķērsšpagatā) audzēknes ceļi vērsti uz priekšu, rokas balstā uz grīdas, ar pareizo gurnu stāvokli. Špagats ar labo un kreiso kāju, priekšējā kāja taisna ar ceļi vērstu uz augšu, aizmugurē kāja pēc iespējas taisna, ar ceļi vērstu uz leju.
2. Ķermeņa augšdaļas atcelšanas no grīdas guļus uz vēdera: muguras muskulatūras novērtēšanai. Guļus uz vēdera, rokas aiz galvas, kājas taisnas, pēdas kopā, izpildījuma laikā piespiestas pie grīdas, elkoņi atcelti no grīdas visu vingrinājuma izpildījuma laiku, piere pie grīdas – pacelt ķermeņa augšdaļu neatliecot galvu, neatraujot kājas no grīdas, pieceļoties 40 grādu leņķī, katru reizi atgriežoties sākuma stāvoklī, izpildīt vairākas reizes.
3. Noliekšanās uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
4. Līdzsvars "pasē" – stāvus uz vienas kājas, otrā kāja saliekta ar nostieptas pēdas īkšķi piespiesta pie balsta kājas ceļa, balsta kāja taisna. Līdzsvars "pasē" izpildāms uz "releve". Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanās un palēkšanās.
 1. Papildus līdzsvars, attiecīgi audzēknes anatomiskām dotībām. Izpildāms uz "releve". (līdzsvars "aplī", "pase" vai līdzsvars ar kāju sānis ar roku palīdzību).
5. Vēdera prese un kāju saliecēj muskuļi. Guļus uz muguras, rokas taisnas pie ausīm, kājas taisnas kopā, jostas daļa pie grīdas. Vienlaicīga kāju un roku pacelšana no grīdas. Taisnas kājas un rokas jāpaceļ no grīdas un ar roku pirkstiem jāpieskaras pie taisnu kāju pēdām, atgriežoties sākuma stāvoklī, 30 sek. laikā.
6. Roku spēks. Roku saliekšana, roku iztaisnošana. Taisns ķermenis un kājas, rokas jāsaliec elkoņu locītavās minimāli 90 grādu leņķī.
7. Parastie lēcieni ar lecamauklu. 30 sekundēs izpilda uzdevumu neskatoties uz sapīšanos auklā. Izpilda uz ātrumu.
8. Akrobātiskā virkne. Kā iepriekš, piem., ar labo kāju: "šenē" uz labo pusi, kūlenis uz priekšu ar labo kāju, pārmetiens uz priekšu ar labo kāju, ritenis ar labo roku (uz vienas rokas), grieziens "pasē" uz labās kājas. Atgriežoties atpakaļ: "šenē" uz labu pusi, ritenis ar labo roku (uz vienas rokas), pārmetiens atpakaļ ar labo kāju, kūlenis atpakaļ, gurnu apvēliens ("vaļaška"), piecēlies kājās. Virkni jāizpilda ar labo kāju un ar kreiso. Izvērtē kļūdu skaitu virknes secībā, jo mazāk kļūdu, jo augstāks punkti skaits.
9. Metieni ar bumbu. Metiens ar bumbu ar kreiso roku, zem lidojošā priekšmeta "šenē" vai palēciens (āzītis), tvēriens ar labo roku. Lai atgrieztos sākuma punktā, izpilda metienu ar kreiso roku, attiecīgo pagriezīenu uz kreiso pusi un tvērienu ar kreiso roku. Vērtējums: pareizi izpildītas reizes (abās pusēs, kā viena reize).
10. Stāvokļa "balsts guļus uz elkoņiem" noturēšana. Balsts guļus uz elkoņiem, ķermenis taisns, kājas taisnas kopā, apakšdelmi paralēli, plaukstas uz grīdas, skats grīdā. Maksimālais noturēšanas laiks sek.
11. Dubultie lēcieni ar lecamauklu. Vingrotāja izpilda maksimālo lēcīnu skaitu līdz spēka izsīkumam vai līdz aizķeršanos auklā.

MT-6

1. Špagatu izpilda starp diviem soliem (divi paralēli novietoti soli, šķērsšpagatā) audzēknes ceļi vērsti uz priekšu, rokas balstā uz grīdas, ar pareizo gurnu stāvokli. Špagats ar labo un kreiso kāju, priekšējā kāja taisna ar ceļi vērstu uz augšu, aizmugurē kāja pēc iespējas taisna, ar ceļi vērstu uz leju.
2. Ķermeņa augšdaļas pacelšanas no grīdas guļus uz vēdera: muguras muskulatūras novērtēšanai. Guļus uz vēdera, rokas aiz galvas, kājas taisnas, pēdas kopā, izpildījuma laikā piespiestas pie grīdas, elkoņi atcelti no grīdas visu vingrinājuma izpildījuma laiku, piere pie grīdas – atcelt ķermeņa augšdaļu neatliecot galvu, neatraujot kājas no grīdas, pieceļoties 40 grādu leņķī, katru reizi atgriežoties sākuma stāvoklī, izpildīt vairākas reizes.

3. Noliekšanas uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
4. Līdzsvars "pasē" – stāvus uz vienas kājas, otrā kāja saliekta ar nostieptas pēdas īkšķi piespiesta pie balsta kājas ceļa, balsta kāja taisna. Līdzsvars "pasē" izpildāms uz "releve". Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanās un palēkšanās.
 1. Papildus līdzsvars, attiecīgi audzēknes anatomiskām dotībām. Izpildāms uz "releve". (līdzsvars "aplī", "pase" vai līdzsvars ar kāju sānis ar roku palīdzību).
5. Vēdera prese un kāju saliecēj muskuļi. Guļus uz muguras, rokas taisnas pie ausīm, kājas taisnas kopā, jostas daļa pie grīdas. Vienlaicīga kāju un roku atcelšana no grīdas. Taisnas kājas un rokas jāatceļ no grīdas un ar roku pirkstiem jāpieskaras pie taisnu kāju pēdām, atgriezties sākuma stāvoklī, 30 sek. laikā.
6. Roku spēks. Roku saliekšana, roku iztaisnošana. Taisns ķermenis un kājas, rokas jāsaliec elkoņu locītavās minimāli 90 grādu leņķī.
7. Parastie lēcieni ar lecamauklu. 30 sekundēs izpilda uzdevumu neskatoties uz sapīšanos auklā. Izpilda uz ātrumu
8. Akrobātiskā virkne. Kā iepriekš, piem., ar labo kāju: "Šenē" uz labo pusi, kūlenis uz priekšu ar labo kāju, pārmetiens uz priekšu ar labo kāju, ritenis ar labo roku (uz vienas rokas), grieziens "pasē" uz labās kājas. Atgriežoties atpakaļ: "šenē" uz labu pusi, ritenis ar labo roku (uz vienas rokas), pārmetiens atpakaļ ar labo kāju, kūlenis atpakaļ, gurnu apveliens ("vaļaška"), piecelties kājās. Virkni jāizpilda ar labo kāju un ar kreiso. Izvērtē kļūdu skaitu virknes secībā, jo mazāk kļūdu, jo augstāks punktu skaits.
9. Metieni ar bumbu. Metiens ar bumbu ar kreiso roku, zem lidojošā priekšmeta "šenē" vai palēciens (āzītis), tvēriens ar labo roku. Lai atgrieztos sākuma punktā, izpilda metienu ar kreiso roku, attiecīgo pagriezīenu uz kreiso pusi un tvēriens ar kreiso roku. Vērtējums: pareizi izpildītas reizes (abās pusēs, kā viena reize).
10. Stāvokļa "balsts guļus uz elkoņiem" noturēšana. Balsts guļus uz elkoņiem, ķermenis taisns, kājas taisnas kopā, apakšdelmi paralēli, plaukstas uz grīdas, skats grīdā. Maksimālais noturēšanas laiks sek.
11. Dubultie lēcieni ar lecamauklu. Vingrotāja izpilda maksimālo lēcīnu skaitu līdz spēka izsīkumam vai līdz aizķeršanās auklā.

MT-7

1. Špagatu izpilda starp diviem soliem (divi paralēli novietoti soli, šķērsšpagatā) audzēknes ceļi vērsti uz priekšu, rokas balstā uz grīdas, ar pareizo gurnu stāvokli. Špagats ar labo un kreiso kāju, priekšējā kāja taisna ar ceļi vērstu uz augšu, aizmugurē kāja pēc iespējas taisna, ar ceļi vērstu uz leju.
2. Ķermeņa augšdaļas pacelšanas no grīdas guļus uz vēdera: muguras muskulatūras novērtēšanai. Guļus uz vēdera, rokas aiz galvas, kājas taisnas, pēdas kopā, izpildījuma laikā piespiestas pie grīdas, elkoņi atcelti no grīdas visu vingrinājuma izpildījuma laiku, piere pie grīdas – atcelt ķermeņa augšdaļu neatlecot galvu, neatraujot kājas no grīdas, pieceļoties 40 grādu leņķī, katru reizi atgriežoties sākuma stāvoklī, izpildīt vairākas reizes.
3. Noliekšanas uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
4. Līdzsvars "pasē" – stāvus uz vienas kājas, otrā kāja saliekta ar nostieptas pēdas īkšķi piespiesta pie balsta kājas ceļa, balsta kāja taisna. Līdzsvars "pasē" izpildāms uz "releve". Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanās un palēkšanās.
 1. Papildus līdzsvars, attiecīgi audzēknes anatomiskām dotībām. Izpildāms uz "releve". (līdzsvars "aplī", "pase" vai līdzsvars ar kāju sānis ar roku palīdzību).
5. Vēdera prese un kāju saliecēj muskuļi. Guļus uz muguras, rokas taisnas pie ausīm, kājas taisnas kopā, jostas daļa pie grīdas. Vienlaicīga kāju un roku atcelšana no grīdas. Taisnas kājas un rokas jāatceļ no grīdas un ar roku pirkstiem jāpieskaras pie taisnu kāju pēdām, atgriezties sākuma stāvoklī, 30 sek. laikā..
6. Roku spēks. Roku saliekšana, roku iztaisnošana. Taisns ķermenis un kājas, rokas jāsaliec elkoņu locītavās minimāli 90 grādu leņķī.
7. Parastie lēcieni ar lecamauklu. 30 sekundēs izpilda uzdevumu neskatoties uz sapīšanos auklā. Izpilda uz ātrumu.
8. Akrobātiskā virkne. Kā iepriekš, piem., ar labo kāju: "Šenē" uz labo pusi, kūlenis uz priekšu ar labo kāju, pārmetiens uz priekšu ar labo kāju, ritenis ar labo roku (uz vienas rokas), grieziens "pasē" uz labās kājas. Atgriežoties atpakaļ: "šenē" uz labu pusi, ritenis ar labo roku (uz vienas rokas), pārmetiens atpakaļ ar labo kāju, kūlenis atpakaļ, gurnu apvēliens ("vaļaška"), piecelties kājās. Virkni jāizpilda ar labo kāju un ar kreiso. Izvērtē kļūdu skaitu virknes secībā, jo mazāk kļūdu, jo augstāks punktu skaits.
9. Metieni ar bumbu. Metiens ar bumbu ar kreiso roku, zem lidojošā priekšmeta "šenē" vai palēciens (āzītis), tvēriens ar labo roku. Lai atgrieztos sākuma punktā, izpilda metienu ar kreiso roku, attiecīgo

pagriezīenu uz kreiso pusi un tvēriens ar kreiso roku. Vērtējums: pareizi izpildītas reizes (abās pusēs, kā viena reize).

10. Stāvokļa "balsts guļus uz elkoņiem" noturēšana. Balsts guļus uz elkoņiem, ķermenis taisns, kājas taisnas kopā, apakšdelmi paralēli, plaukostas uz grīdas, skats grīdā. Maksimālais noturēšanas laiks sek.
11. Dubultie lēcieni ar lecamauklu. Vingrotāja izpilda maksimālo lēcīnu skaitu līdz spēka izsīkumam vai līdz aizķeršanos aiz auklas.

SMP 1,2.

1. Špagatu izpilda starp diviem soliem (divi paralēli novietoti soli, šķērsšpagatā) audzēknes ceļi vērsti uz priekšu, rokas balstā uz grīdas, ar pareizo gurnu stāvokli. Špagats ar labo un kreiso kāju, priekšējā kāja taisna ar ceļi vērstu uz augšu, aizmugurē kāja pēc iespējas taisna, ar ceļi vērstu uz leju.
2. Ķermeņa augšdaļas pacelšana no grīdas guļus uz vēdera: muguras muskulatūras novērtēšanai. Guļus uz vēdera, rokas aiz galvas, kājas taisnas, pēdas kopā, izpildījuma laikā piespiestas pie grīdas, elkoņi atcelti no grīdas visu vingrinājuma izpildījuma laiku, piere pie grīdas – atcelt ķermeņa augšdaļu neatlecot galvu, neatraujot kājas no grīdas, pieceļoties 40 grādu leņķī, katru reizi atgriežoties sākuma stāvoklī, izpildīt vairākas reizes.
3. Noliekšanas uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
4. Līdzsvars "pasē" – stāvus uz vienas kājas, otrā kāja saliekta ar nostieptas pēdas īkšķi piespiesta pie balsta kājas ceļa, balsta kāja taisna. Līdzsvars "pasē" izpildāms uz "releve". Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanās un palēkšanās.
 1. Papildus līdzsvars, attiecīgi audzēknes anatomiskām dotībām. Izpildāms uz "releve". (līdzsvars "aplī", "pase" vai līdzsvars ar kāju sānis ar roku palīdzību).
5. Vēdera prese un kāju saliecēj muskuļi. Guļus uz muguras, rokas taisnas pie ausīm, kājas taisnas kopā, jostas daļa pie grīdas. Vienlaicīga kāju un roku atcelšana no grīdas. Taisnas kājas un rokas jāatceļ no grīdas un ar roku pirkstiem jāpieskaras pie taisnu kāju pēdām, atgriezties sākuma stāvoklī, 30 sek. laikā.
6. Roku spēks. Roku saliekšana, roku iztaisnošana. Taisns ķermenis un kājas, rokas jāsaliec elkoņu locītavās minimāli 90 grādu leņķī.
7. Parastie lēcieni ar lecamauklu. 30 sekundēs izpilda uzdevumu neskatoties uz aizķeršanās. Izpilda uz ātrumu.
8. Akrobātiskā virkne. Kā iepriekš, piem., ar labo kāju: "Šenē" uz labo pusi, kūlenis uz priekšu ar labo kāju, pārmetiens uz priekšu ar labo kāju, ritenis ar labo roku (uz vienas rokas), grieziens "pasē" uz labās kājas. Atgriežoties atpakaļ: "šenē" uz labu pusi, ritenis ar labo roku (uz vienas rokas), pārmetiens atpakaļ ar labo kāju, kūlenis atpakaļ, gurnu apvēliens ("vaļāška"), piecēlies kājās, "illusion" uz labās kājas. Virkni jāizpilda ar labo un ar kreiso kāju. Izvērtē kļūdu skaitu virknes secībā, jo mazāk kļūdu, jo augstāks punkti skaits.
9. Metieni ar bumbu. Metiens ar bumbu ar kreiso roku, zem lidojošā priekšmeta "šenē" vai palēciens (āzītis), tvēriens ar labo roku. Lai atgriezties sākuma punktā, izpilda metienu ar kreiso roku, attiecīgo pagriezīenu uz kreiso pusi un tvēriens ar kreiso roku. Vērtējums: pareizi izpildītas reizes (abās pusēs, kā viena reize un ar laika uzņemšanu-40 sek.).
10. Stāvokļa "balsts guļus uz elkoņiem" noturēšana. Balsts guļus uz elkoņiem, ķermenis taisns, kājas taisnas kopā, apakšdelmi paralēli, plaukostas uz grīdas, skats grīdā. Maksimālais noturēšanas laiks sek.
11. Dubultie lēcieni ar lecamauklu. Vingrotāja izpilda maksimālo lēcīnu skaitu līdz spēka izsīkumam vai līdz aizķeršanos aiz auklas.

ASM

1. Špagatu izpilda starp diviem soliem (divi paralēli novietoti soli, šķērsšpagatā) audzēknes ceļi vērsti uz priekšu, rokas balstā uz grīdas, ar pareizo gurnu stāvokli. Špagats ar labo un kreiso kāju, priekšējā kāja taisna ar ceļi vērstu uz augšu, aizmugurē kāja pēc iespējas taisna, ar ceļi vērstu uz leju.
2. Ķermeņa augšdaļas pacelšanas no grīdas guļus uz vēdera: muguras muskulatūras novērtēšanai. Guļus uz vēdera, rokas aiz galvas, kājas taisnas, pēdas kopā, izpildījuma laikā piespiestas pie grīdas, elkoņi atcelti no grīdas visu vingrinājuma izpildījuma laiku, piere pie grīdas – atcelt ķermeņa augšdaļu neatlecot galvu, neatraujot kājas no grīdas, pieceļoties 40 grādu leņķī, katru reizi atgriežoties sākuma stāvoklī, izpildīt vairākas reizes.

3. Noliekšanas uz priekšu. No stājas ar kājām kopā, rokas augšā, noliekties uz priekšu stiepjoties ar roku pirkstiem pie grīdas, kājas taisnas. Saglabājot taisnās kājas ar roku pirkstiem pie grīdas, vai stāvus uz vingrošanas sola. Izvērtē attālumu starp garāko pirkstu un soli.
4. Līdzsvars "pasē" – stāvus uz vienas kājas, otrā kāja saliekta ar nostieptas pēdas īkšķi piespiesta pie balsta kājas ceļa, balsta kāja taisna. Līdzsvars "pasē" izpildāms uz "releve". Stabila līdzsvara noturēšana, bez ķermeņa un balsta kājas kustībām, bez šūpošanas un palēkšanas.
 1. Papildus līdzsvars, attiecīgi audzēknes anatomiskām dotībām. Izpildāms uz "releve". (līdzsvars "aplī", "pase" vai līdzsvars ar kāju sānis ar roku palīdzību).
5. Vēdera prese un kāju saliecēj muskuļi. Guļus uz muguras, rokas taisnas pie ausīm, kājas taisnas kopā, jostas daļa pie grīdas. Vienlaicīga kāju un roku atcelšana no grīdas. Taisnas kājas un rokas jāatceļ no grīdas un ar roku pirkstiem jāpieskaras pie taisnu kāju pēdām, atgriezties sākuma stāvoklī, 30 sek. laikā.
6. Roku spēks. Roku saliekšana, roku iztaisnošana. Taisns ķermenis un kājas, rokas jāsaliec elkoņu locītavās minimāli 90 grādu leņķī.
7. Parastie lēcieni ar lecamauklu. 30 sekundēs izpilda uzdevumu neskatoties uz sapīšanos auklā. Izpilda uz ātrumu.
8. Akrobātiskā virkne. Kā iepriekš, piem., ar labo kāju: "Šenē" uz labo pusi, kūlenis uz priekšu ar labo kāju, pārmetiens uz priekšu ar labo kāju, ritenis ar labo roku (uz vienas rokas), grieziens "pasē" uz labās kājas. Atgriezoties atpakaļ: "šenē" uz labu pusi, ritenis ar labo roku (uz vienas rokas), pārmetiens atpakaļ ar labo kāju, kūlenis atpakaļ, gurnu apvēliens ("vaļaška"), piecelties kājās, "illusion" uz labās kājas. Virkni jāizpilda ar labo un ar kreiso kāju. Izvērtē kļūdu skaitu virknes secībā, jo mazāk kļūdu, jo augstāks punktu skaits.
9. Metieni ar bumbu. Metiens ar bumbu ar kreiso roku, zem lidojošā priekšmeta "šenē" vai palēciens (āzītis), tvēriens ar labo roku. Lai atgriezties sākuma punktā, izpilda metienu ar kreiso roku, attiecīgo pagriezīenu uz kreiso pusi un tvēriens ar kreiso roku. Vērtējums: pareizi izpildītas reizes (abās pusēs, kā viena reize un ar laika uzņemšanu-40 sek.)
10. Stāvokļa "balsts guļus uz elkoņiem" noturēšana. Balsts guļus uz elkoņiem, ķermenis taisns, kājas taisnas kopā, apakšdelmi paralēli, plaukstas uz grīdas, skats grīdā. Maksimālais noturēšanas laiks sek.
11. Dubultie lēcieni ar lecamauklu. Vingrotāja izpilda maksimālo lēcīnu skaitu līdz spēka izsīkumam vai līdz aizķeršanos auklā.

Mākslas vingrošanas kontrolnormatīvu atzīmju skalas

1. Kontrolnormatīvs

Špagati SSG-MT-2 – no grīdas, MT-3 – ASM – starp dieviem soliem.

Punkti	Grupās									
	SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1,2,3	ASM
1	Līdz grīdai +20	+15	+12	+10	+7	+5	+3	+1	0	-1
2	+17	+13	+10	+7	+5	+3	+1	0	-1	-3
3	+13	+10	+7	+5	+3	+1	0	-1	-3	-4
4	+10	+7	+5	+3	+1	0	-1	-3	-4	-5
5	+7	+5	+3	+1	0	-1	-3	-4	-5	-6
6	+5	+3	+1	0	-1	-3	-4	-5	-6	-7

7	+3	Sēžus uz grīdas 0	Sēžus uz grīdas 0	Starp diviem sooliem - 1	-3	-4	-5	-6	-7	-8
8	Sēžus uz grīdas 0	0 + Nostieptās pēdas	0 + Nostieptās pēdas	-3	-4	-5	-6	-7	-8	-9
9	0 + Nostieptās pēdas	0 + Nostieptās pēdas un ceļi	0 + Nostieptās pēdas un ceļi	-4	-5	-6	-7	-8	-9	-10
10	0 + Nostieptās pēdas un ceļi	Var apsēsties no paaugstinājuma lai redzami būtu +180 grādi	Var apsēsties no paaugstinājuma lai redzami būtu +180 grādi	-5	-6	-7	-8	-9	-10	-12

2. Kontrolnormatīvs

Ķermeņa augšdaļas noturēšana guļus uz vēdera

Punkti	Grupas									
	SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1,2,3	ASM
1	115°	110°	105°	100°	95°	90°	85°	80°	75°	75°
2	110°	105°	100°	95°	90°	85°	80°	75°	70°	70°
3	105°	100°	95°	90°	85°	80°	75°	70°	65°	65°
4	100°	95°	90°	85°	80°	75°	70°	65°	60°	60°
5	95°	90°	85°	80°	75°	70°	65°	60°	55°	55°
6	90°	85°	80°	75°	70°	65°	60°	55°	50°	50°
7	85°	80°	75°	70°	65°	60°	55°	50°	45°	45°
8	80°	75°	70°	65°	60°	55°	50°	45°	40°	40°
9	75°	70°	65°	60°	55°	50°	45°	40°	35°	35°

10	70°	65°	60°	55°	50°	45°	40°	35°	30°	30°
----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

3. Kontrolnormatīvs

Noliešanās uz priekšu

Punkti	Grupas									
	SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1,2,3	ASM
1	+12	+10	+8	+6	+4	+2	0	-2	-4	-6
2	+10	+8	+6	+4	+2	0	-2	-4	-6	-7
3	+8	+6	+4	+2	0	-2	-4	-6	-7	-8
4	+6	+4	+2	0	-2	-4	-6	-7	-8	-9
5	+4	+2	0	-2	-4	-6	-7	-8	-9	-10
6	+2	0	-2	-4	-6	-7	-8	-9	-10	-11
7	0	-2	-4	-6	-7	-8	-9	-10	-11	-12
8	-2	-4	-6	-7	-8	-9	-10	-11	-12	-13
9	-4	-6	-7	-8	-9	-10	-11	-12	-13	-14
10	-6	-7	-8	-9	-10	-11	-12	-13	-14	-15

4. Kontrolnormatīvs

Līdzsvars "Pasē" (rezultātu norāda sekundēs)

SSG – MT-3 – uz pilnas pēdas, MT-4 – ASM – stāvot "relevē"

Punkti	Grupas									
	SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1,2,3	ASM

1	2	4	6	10	2	6	10	12	16	18
2	4	6	8	12	4	8	12	14	18	20
3	6	8	10	14	6	10	14	16	20	25
4	8	10	12	16	8	12	16	18	25	30
5	10	12	14	18	10	14	18	20	30	35
6	12	14	16	20	12	16	20	25	35	40
7	14	16	18	25	14	18	25	30	40	45
8	16	18	20	30	15	20	30	35	45	50
9	18	20	25	35	25	30	35	40	50	55
10	20	25	30	40	35	40	45	50	55	60

4.1.Kontrolnormatīvs

Līdzsvars "Aplī" vai ar kāju sānis vai ar roku palīdzību, vai "Atjujīd" līdzsvars, viens no variantiem izpildāms "relevē". Rezultātu nosaka sekundēs

Punkti	Grupas					
	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1,2,3	ASM
1	2	2	3	3	4	5
2	2	3	3	4	5	6
3	3	3	4	5	6	7
4	3	4	5	6	7	8
5	4	5	6	7	8	10

6	5	6	7	8	10	12
7	6	7	8	10	12	14
8	7	8	10	12	14	16
9	8	10	12	14	16	18
10	10	12	14	16	18	20

5. Kontrolnormatīvs

SSG – MT-2 – kāju celšana karājoties uz zviedru sienas

MT-3 – ASM – Vienlaicīga kāju un ķermeņa augšdaļas pacelšana no stāvokļa guļus uz muguras

Punkti	Grupas									
	SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1,2,3	ASM
1	2	3	4	8	9	10	11	12	13	14
2	3	4	5	9	10	11	12	13	14	15
3	4	5	7	10	11	12	13	14	15	16
4	5	7	9	11	12	13	14	15	16	17
5	7	9	10	12	13	14	15	16	17	18
6	9	10	12	13	14	15	16	17	18	19
7	10	12	14	14	15	16	17	18	19	20
8	12	14	16	15	16	17	18	19	20	21
9	14	16	18	16	17	18	20	20	21	22
10	16	18	20	18	19	20	21	21	22	23

6. Kontrolnormatīvs

SSG – MT-1 – Ķermeņa augšdaļas pacelšana no grīdas, guļus uz muguras, ar minimālo pacēlumu 40°

MT-3 – ASM – roku saliekšana, roku iztaisnošana, "balsts guļus" stāvoklī ("pumpēšanās") ieskaitot tikai kvalitatīvi izpildītas reizes

Punkti	Grupas									
	SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1,2,3	ASM
1	2	3	4	2	3	4	5	5	6	7
2	3	4	5	3	4	5	6	6	7	9
3	4	5	6	4	5	6	8	8	9	11
4	5	7	8	5	6	8	10	10	11	13
5	7	9	10	6	8	10	11	11	13	15
6	9	10	12	8	10	11	13	13	15	17
7	10	12	14	10	11	13	15	15	17	19
8	12	14	16	11	13	15	17	17	19	21
9	14	16	18	13	15	17	19	19	21	23
10	16	18	20	15	17	19	21	21	23	25

7. Kontrolnormatīvs

Lēcieni ar lecamauklu

SSG – MT-1 – 30 Lēcieni pēc kārtas (1), MT-1 – ASM – lēcieni ar lecamauklu 30 sekunžu laikā (2)

Punkti	Grupas										
	SSG	MT-1 (1)	MT-1 (2)	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1,2,3	ASM

1	3	7	6	9	15	18	23	25	30	35	40
2	5	10	8	10	18	20	25	30	35	40	45
3	7	13	10	12	20	22	27	33	37	43	47
4	10	15	12	17	23	25	30	35	40	45	50
5	13	17	14	19	25	27	33	37	43	47	53
6	15	20	16	21	27	30	35	40	45	50	55
7	17	23	18	23	29	33	37	43	47	53	57
8	20	25	20	25	31	35	40	45	50	55	60
9	23	27	23	28	33	38	43	47	53	57	63
10	25	30	25	30	35	40	45	50	55	60	65

8. Kontrolnormatīvs

MT-2 – ASM – Akrobātiskā virkne

Punkti	Grupas									
	SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1,2,3	ASM
1	–	–	Nespēj atcerēties	Nespēj atcerēties	Nespēj atcerēties	Nespēj atcerēties	Nespēj atcerēties	Nespēj atcerēties	1r ar kļūdām	1r bez kļūdām
2	–	–	1r ar pauzēm	1r ar pauzēm	1r	1r ar 6-7 kļūdām	1r ar 5 kļūdām	1r ar 3-4 kļūdām	2r ar 3-4 kļūdām	2r ar 2-3 kļūdām
3	–	–	–	–	–	–	1r ar 4 kļūdām	1r ar 1-2 kļūdām	2r ar 1-2 kļūdām	2r ar 1 kļūdu

4	–	–	1r ar 1 pauzi	1r	2r	1r ar 4-5 kļūdām	1r ar 2-3 kļūdām	1r	2r	2r
5	–	–	–	–	–	–	–	2r ar 3-4 kļūdām	3r ar 3-4 kļūdām	3r ar 1-3 kļūdām
6	–	–	1r	2r	3r	1r ar 2-3 kļūdām	1r ar 1 kļūdu	2r ar 1-2 kļūdām	3r ar 1-2 kļūdām	3r ar 1 kļūdu
7	–	–	–	–	–	–	1r	2r	3r	3r
8	–	–	2r	3r	4r	1r ar 1 kļūdu	2r ar 2-3 kļūdām	3r ar 3-4 kļūdām	4r ar 3-4 kļūdām	4r ar 2 kļūdām
9	–	–	–	–	–	–	2r ar 1 kļūdu	3r ar 1-2 kļūdām	4r ar 1-2 kļūdām	4r ar 1 kļūdu
10	–	–	3r	4r	5r	1r	2r	3r	4r	4r

9. Kontrolnormatīvs

Metieni ar priekšmetu

MT-3 – MT-4 – metieni ar apli, MT-5 – MT-7 – metieni ar bumbu, SMP-1.2.3 – ASM – metieni ar bumbu 40 sekunžu laikā

Punkti	Grupas									
	SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1,2,3	ASM
1	–	–	–	1	2	1	1,5	2	1	2
2	–	–	–	2	3	1,5	2	2,5	1,5	2,5
3	–	–	–	3	4	2	2,5	3	2	3
4	–	–	–	4	5	2,5	3	3,5	2,5	3,5
5	–	–	–	5	6	3	3,5	4	3	4

6	–	–	–	6	7	3,5	4	4,5	3,5	4,5
7	–	–	–	7	8	4	4,5	5	4	5
8	–	–	–	8	10	5	5	6	4,5	5,5
9	–	–	–	9	11	6	7	8	5	6
10	–	–	–	10	13	7	8	9	6	7

10. Kontrolnormatīvs

Stāvokļa “balstā guļus uz apakšdelmiem” noturēšana. Rezultātu mēra sekundēs.

Punkti	Grupas									
	SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1,2,3	ASM
1	–	–	–	20	25	30	35	40	45	50
2	–	–	–	25	30	35	40	45	50	55
3	–	–	–	30	35	40	45	50	55	60
4	–	–	–	35	40	45	50	55	60	65
5	–	–	–	40	45	50	55	60	65	70
6	–	–	–	45	50	55	60	65	70	75
7	–	–	–	50	55	60	65	70	75	80
8	–	–	–	55	60	65	70	75	80	85
9	–	–	–	60	65	70	75	80	85	90
10	–	–	–	65	70	75	80	85	90	95

11. Kontrolnormatīvs

Dubultie lēcieni ar lecamauklu minūtes laikā

Punkti	Grupas									
	SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1,2,3	ASM
1	–	–	–	5	10	15	20	30	40	45
2	–	–	–	10	15	20	25	35	43	47
3	–	–	–	15	20	25	30	40	45	50
4	–	–	–	20	25	30	35	43	47	53
5	–	–	–	25	30	35	40	45	50	55
6	–	–	–	30	35	40	45	50	55	60
7	–	–	–	35	40	45	50	55	60	65
8	–	–	–	40	45	50	55	60	65	70
9	–	–	–	45	50	55	60	65	70	75
10	–	–	–	50	55	60	65	70-75	75-80	80-90

Vērtēšana:

1,2- Zems līmenis

3,4,- Zem vidēja līmeņa

5,6- Vidējais līmenis

7,8- Virs vidēja līmeņa

9,10- Augsts līmenis