

VFS kontrolnormatīvi (riteņbraukšanas grupām)

Grupa	Audzēkņu vecums	20 m skrējieni (sekundē)	Tāllēkšana no vietas (m)	20 m 5 pildbumbu pārņemšana (uz laiku)	lēcšana pār solu 50" sek. *30 reizes **50 reizes ***100 reizes	Pievilkšanās pie stieņa (reizes)	Vēdera prese (max reižu skaits 1 minūtē)
		vīr./siev.	vīr./siev.	vīr./siev.	vīr./siev.	vīr./siev.	vīr./siev.
SSG	7 - 8	-	-	-	-	-	-
MT-1	8 - 10	5.20/5.40	1.40/1.25	0.55/1.00	-	1/1	20/15
MT-2	9 - 11	5.00/5.20	1.55/1.70	0.52/0.57	-	2/2	25/20
MT-3	10 - 12	4.80/4.90	1.65/1.45	0.50/0.59	-	3/3	30/25
MT-4	11 - 14	4.60/4.70	1.80/1.50	0.48/0.58	32.00/37.00	4/3	35/30
MT-5	12 - 15	4.50/4.60	2.00/1.60	0.47/0.55	30.00/35.00	5/4	40/35
MT-6	13 - 16	4.20/4.30	2.20/1.70	0.46/0.53	28.00/33.00	6/5	41/37
MT-7	14 - 17	4.05/4.15	2.35/1.90	0.45/0.52	26.00/31.00	7/6	42/38
SMP-1	15 - 18	3.55/3.65	2.50/2.10	0.44/0.51	25.00/30.00	8/7	45/40
SMP-2	16 - 19	3.50/3.60	-	-	23.50/28.50	9/8	-
SMP-3	17 - 20	3.40/3.50	-	-	23.00/23.50	10/8	-
ASM	18 - 25	Nacionālās izlases dalībnieks					

Kontrolnormatīvi tiek uzskatīti par izpildītiem, ja izpildīti:

50% MT-1, MT-2, MT3

60% MT-3, MT-4

70% MT-5, MT-6

80% MT-7, SMP1, SMP-2, SMP-3

Apstiprināts LRF valdes sēdē 2017.gada 18.septembrī
Protokols Nr.3

Latvijas Riteņbraukšanas federācijas

izpilddirektore Dace Dimante