

VFS kontrolnormatīvi (BMX riteņbraukšana)

Grupas kvalifikācija	Audzēkņu vecums	30m sprints no vietas (sek.)	20m sprints gaitā (sek.)	Pievilkšanās pie stieņa (reizes)	Tāllekšana no vietas (m)	Atspole 10x 10m (sek.)	Atspiešanās no zemes (reizes)	3x vardīte no vietas ar abām kājām (m)	Vēdera prese (max reižu skaits 1 minūtē)
MT-4	11 – 14	b	3,40	10	2,20	28,00	16	5,0	24
MT-5	12 – 15	5,00	3,20	10	2,30	27,00	18	5,0	24
MT-6	13 – 16	4,90	3,00	11	2,35	26,50	20	6,0	26
MT-7	14 – 17	4,90	2,80	11	2,35	25,50	20	6,0	26
SMP-1	15 – 18	4,80	2,60	12	2,40	24,50	22	6,5	28
SMP-2	16 – 19	4,60	2,55	14	2,45	24,00	24	7,0	28
SMP-3	17 – 20	4,40	2,50	14	2,50	23,50	25	7,5	32
ASM	18 – 25	4,20	2,45	14	2,70	23,00	30	8,0	36

Kontrolnormatīvi tiek uzskatīti par izpildītiem, ja izpildīti:

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