

KONTROLNORMATĪVI

profesionālās ievirzes sporta izglītības programmai orientēšanās no MT-4 līdz ASM grupai

Kontrolnormatīvi sastāv no fiziskās sagatavotības testa un orientēšanās distances.

Kontrolnormatīvi ir izpildīti, ja fiziskās sagatavotības testā saņemti vismaz 3 punkti un veikta orientēšanās distance, kura ir atbilstoša vecuma grupai.

Fiziskās sagatavotības testā var izvēlēties starp skrējieniem stadionā vai krosu.

Fiziskās sagatavotības tests.

Vecums 11-12 gadi

Orientēšanās vecuma grupa V12, S12. Var trenēties MT4 līdz MT-5 grupās.

Punkti	60m		Atspoles skrējieni "Kardiogramma" (42m)		1000m (min)		1km kross (min)	
	V	S	V	S	V	S	V	S
10	9.5	9.6	12.4	12.5	3.40	3.50	3.55	4.10
9	9.7	9.8	12.7	12.8	3.50	4.00	4.05	4.20
8	9.9	10.0	13.0	13.1	4.00	4.10	4.15	4.30
7	10.1	10.2	13.3	13.4	4.10	4.20	4.25	4.40
6	10.3	10.4	13.6	13.7	4.20	4.30	4.35	4.50
5	10.5	10.6	13.9	14.0	4.30	4.40	4.45	5.00
4	10.7	10.8	14.2	14.3	4.40	4.50	4.55	5.10
3	10.9	11.0	14.5	14.6	4.50	5.00	5.05	5.20
2	11.1	11.2	14.8	14.9	5.00	5.10	5.15	5.30
1	14.3	14.4	18.1	19.1	6.00	6.20	6.15	6.40

Vecums 13-14 gadi

Orientēšanās vecuma grupa V14, S14. Var trenēties MT4 līdz MT-7 grupās.

Punkti	100m		Atspoles skrējiens "Kardiogramma" (42m)		1500m (min)		1,5km kross (min)	
	V	S	V	S	V	S	V	S
10	13.5	14.5	11.0	11.2	5.05	5.50	5.15	6.00
9	14.0	15.0	11.3	11.5	5.15	6.05	5.25	6.15
8	14.5	15.5	11.6	11.8	5.25	6.20	5.35	6.30
7	15.0	16.0	11.9	12.1	5.35	6.35	5.45	6.45
6	15.5	16.5	12.2	12.4	5.40	6.50	5.55	7.00
5	16.0	17.0	12.5	12.7	5.45	7.00	6.05	7.15
4	16.5	17.5	12.8	13.0	5.55	7.15	6.15	7.30
3	17.0	18.0	13.1	13.3	6.05	7.30	6.25	7.45
2	17.5	18.5	13.4	13.6	6.15	7.45	6.35	8.00
1	20.0	21.0	16.7	17.0	7.30	8.30	7.45	8.45

Vecums 15-16 gadi

Orientēšanās vecuma grupa V16, S16. Var trenēties no MT5 līdz SMP-2 grupās

Punkti	100m		Atspoles skrējiens "Eglīte" (72m)		3000m (min)		3km kross (min)	
	V	S	V	S	V	S	V	S
10	12.5	13.5	22.2	22.5	11.20	12.05	11.35	12.25
9	13.0	14.0	22.5	22.8	11.35	12.20	11.50	12.40
8	13.5	14.5	22.8	23.1	11.50	12.35	12.05	12.55
7	14.0	15.0	23.1	23.4	12.05	12.50	12.20	13.10
6	14.5	15.5	23.4	23.7	12.20	13.05	12.35	13.25
5	15.0	16.0	23.7	24.0	12.35	13.20	12.50	13.40
4	15.5	16.5	24.0	24.3	12.50	13.35	13.05	13.55
3	16.0	17.0	24.3	24.6	13.05	13.50	13.20	14.10
2	16.5	17.5	24.6	24.9	13.20	14.05	13.35	14.25
1	19.0	20.0	26.9	27.2	15.35	16.20	16.50	17.40

Vecums: 17-18 gadi

Orientēšanās vecuma grupa V18, S18 grupa. Var trenēties MT7-ASM grupās.

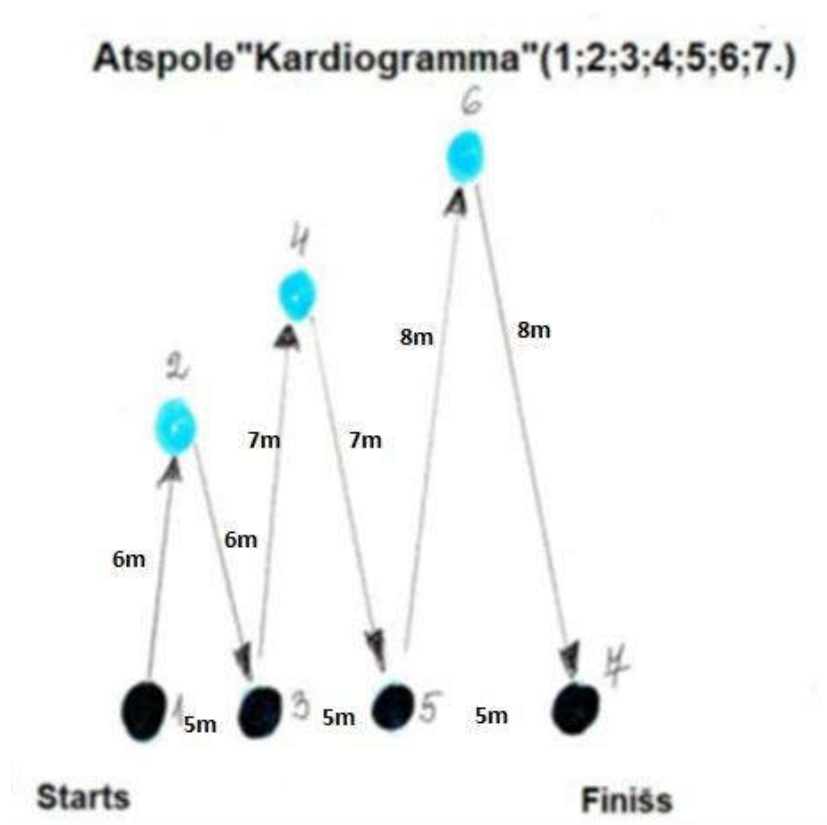
Punkti	100m		Atspoles skrējiens "Eglīte" (72m)		3000m (min)		3km kross (min)	
	V	S	V	S	V	S	V	S
10	12.5	13.5	22.0	22.3	10.30	11.30	10.45	11:45
9	13.0	14.0	22.3	22.6	10.40	11.45	10:55	11:55
8	13.5	14.5	22.6	22.9	10.50	12.00	11.05	12:05
7	14.0	15.0	22.9	23.2	11.00	12.15	11.15	12:15
6	14.5	15.5	23.2	23.5	11.10	12.30	11.25	12:25
5	15.0	16.0	23.5	23.8	11.25	12.45	11:40	12:40
4	15.5	16.5	23.8	24.1	11.40	13.00	11:55	12:55
3	16.0	17.0	24.1	24.4	11.55	13.15	12:10	13:10
2	16.5	17.5	24.4	24.7	12.10	13.30	12:25	13:25
1	19.0	20.0	26.8	27.1	15.25	16.10	16:40	17:30

Vecums: 19-25 gadi

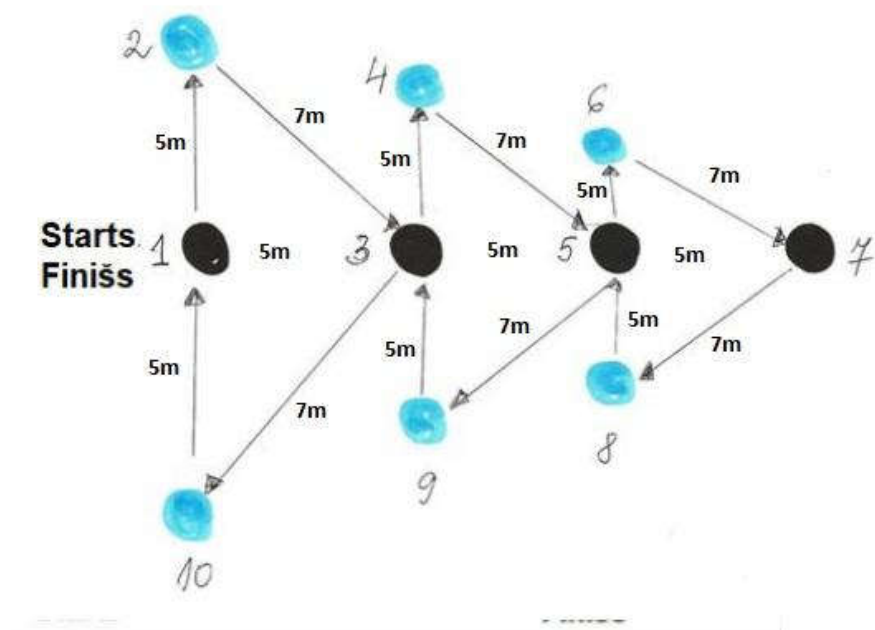
Orientēšanās vecuma grupas: V20; M20, V21, S21 Var trenēties SMP-2, SMP-3, ASM grupās.

Punkti	200m		Atspoles skrējiens "Eglīte" (72m)		3000m (min)		3km kross (min)	
	V	S	V	S	V	S	V	S
10	25.0	27.0	21.7	21.9	10.00	11.00	10:15	11:15
9	26.0	28.0	22.0	22.2	10.15	11.15	10:30	11:30
8	27.0	29.0	22.3	22.5	10.30	11.30	10:45	11:45
7	28.0	30.0	22.6	22.8	10.45	11.45	11:00	12:00
6	29.0	31.0	22.9	23.1	11.00	12.00	11:15	12:15
5	30.0	32.0	23.2	23.4	11.15	12.15	11:30	12:30
4	31.0	33.0	23.5	23.7	11.30	12.30	11:45	12:45
3	32.0	34.0	23.8	24.0	11.45	12.45	12:00	13:00
2	33.0	35.0	24.1	24.3	12.00	13.00	12:15	13:15
1	38.0	40.0	26.6	26.8	15.15	16.00	16:30	17:20

Shematiskis zīmējums:



Atspole "Eglīte" (1;2;3;4;5;6;7;8;5;9;3;10;1.)



Atspoli "kardiogramma" pilda vecumi no 11-14, bet atspoli "eglīte" no 15-25.

Konusam pieskaras tikai pirmajam, lai zinātu, kad spiest laiku. Bet visiem pārējiem konusiem jāskrien pa ārpusi apkārt, pēdējam konusam ar neskarās klāt, laiku apstādina tikai, kad cilvēks šķērsojis pēdējo konusu.

Kontrolnormatīvos iekļauts sprints (60m, 100m un 200m), lai pārbaudītu orientieristu maksimālo ātrumu, garo distanci (1km, 1,5km, 3km un 5km), lai pārbaudītu orientieristu ātrumizturību, bet atspoles (kardiogramma un eglīte), iekļauta, lai pārbaudītu orientierista spēju mainot virzienu attīstīt ātrumu, kā arī spēju izņemt asus līkumus (sprinta disciplīnā).

- **Orientēšanās kontoldistance.**

Jāveic orientēšanās distance, kura ir atbilstoša savai vecuma grupai. Sākot no SV 14 grupas, distance var būt vidējā, garā, sprints. Distances plānojumam jāatbilst LOF OS noteikumu par distanču plānošanu prasībām attiecīgajai vecuma grupai.

Kontrolnormatīvs ieskaitīts, ja distance veikta patstāvīgi, sportists spējis distanci izanalizēt, norādīt, kas izdevies, kā arī, pie kā vēl jāpiestrādā.

Veiktais ceļš analizēts, izmantojot GPS	5 punkti
Distance veikta kontrollaikā ar elektronisko atzīmēšanos	1 punkts
Spēj iezīmēt veikto ceļu kartē	1 punkts
Spēj izstāstīt ceļu un analizēt distanci atbilstoši vecuma posmam	1 punkts
Izprot orientēšanās tehniku atbilstoši savam vecuma posmam	1 punkts
Distance veikta atbilstošā ātrumā savai vecuma grupai	1 punkts

Kontrolnormatīvs izpildīts, ja fiziskās sagatavotības testā iegūti vismaz 3 punkti, kontroldistancē- 4 punkti.

Kontrolnormatīvi SSG-MT3 grupai.

Sakarā ar COVID 19 ietekmi uz sporta treniņiem, audzēkņu pārceļšanai uz nākošo grupu, jāizpilda sekojošas prasības:

SSG- MT1 grupai:

- Patstāvīga orientēšanās kontroldistances veikšana atbilstoši savai vecuma grupai. Tā var būt gan ar marķējumu, gan vienkārša distance bez marķējuma.

MT-2 -MT3 grupai:

- VFS sagatavotības tests: - 60 m skrējiens, atspole "Kardiogramma", 1km skrējiens – laika kontrole rezultātu uzskaitē, bet nav jāizpilda konkrēts normatīvs.
- Kontrol distances veikšana atbilstoši vecuma grupai, izmantojot elektronisko atzīmēšanos.