

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

Kontrolnormatīvi sastāv no **fiziskās sagatavotības testa** un **orientēšanās kontroldistances**.
Kontrolnormatīvi ir izpildīti, ja fiziskās sagatavotības testā un orientēšanās kontroldistancē iegūti vismaz **10 punkti**.

I. Fiziskās sagatavotības testi.

Fiziskās sagatavotības testā atkarībā no vecuma jāveic pārbaudījums, par to saņemot punktus.

11-12.gadu grupā var izvēlēties starp 1500m skrējieni un 1,5km krosu.

13-14.gadu grupā var izvēlēties:

- starp 100m skrējieni un 200m skrējieni
- starp 1500m skrējieni un 1,5km krosu.

15-16.gadu grupā var izvēlēties:

- starp 100m skrējieni un 200m skrējieni
- Starp 3000m skrējieni un 3km krosu.

Vecuma grupā 17-18.gadi var izvēlēties:

- starp 100m skrējieni un 200m skrējieni
- Starp 3000m skrējieni un 3km krosu.

Vecuma grupā 19-25 gadi var izvēlēties:

Jaunietes:

- starp100m skrējienu un 200m skrējienu
- 3000m skrējiens vai 3km kross.

Jaunieši:

- - starp100m skrējienu un 200m skrējienu
- jāizvēlas viens garais skrējiens- 3000m skrējiens vai 3km kross, vai 5000m skrējiens, vai 5km kross.

Vecums: 11-12 gadi

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

Punkti	Tāllēkšana no vietas (m)		60m skrējiens no augstā starta (s)		1500m skrējiens(min)		vai 1,5km kross	
	V	S	V	S	V	S	V	S
10	2,05	1,80	8,8	9,0	5:20	6:30	5:30	6:40
9	2,00	1,75	9,0	9,2	5:25	6:35	5:35	6:45
8	1,95	1,70	9,2	9,4	5:30	6:40	5:40	6:50
7	1,90	1,65	9,4	9,6	5:35	6:45	5:45	6:55
6	1,85	1,60	9,6	9,8	5:40	6:50	5:50	7:00
5	1,80	1,55	9,8	10,0	5:50	7:00	6:00	7:10
4	1,75	1,50	10,0	10,2	6:10	7:20	6:20	7:30
3	1,70	1,45	10,2	10,4	6:20	7:40	6:30	7:50
2	1,65	1,40	10,4	10,6	6:40	8:00	6:40	8:10
1	1,60	1,35	10,6	10,8	7:00	8:20	7:10	8:30

Vecums :13-14 gadi

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

Punkti	Trīssolis no vietas (m)		100m		vai 200m (s)		1500m skrējiens(min)		vai 1,5km kross	
	V	S	V	S	V	S	V	S	V	S
10	7,50	6,10	13,7	14.0	32.00	35.00	5:00	6:03	5:20	6:20
9	7,20	5,80	14.0	14.3	33.00	36.00	5:10	6:15	5:30	6:35
8	6,90	5,50	14.3	14.6	34.00	37.00	5:15	6:30	5:40	6:50
7	6,60	5,20	14.6	14.9	35.00	38.00	5:25	6:35	5:45	7:00
6	6,30	4,90	14.9	15.2	36.00	39.00	5:30	6:45	5:50	7:10
5	6,00	4,60	15.2	15.5	37.00	40.00	5:40	7:00	6:00	7:20
4	5,70	4,30	15.5	16.0	38.00	41.00	5:45	7:15	6:05	7:35
3	5,40	4,00	16.0	16.5	39.00	42.00	5:50	7:30	6:10	7:50
2	5,10	3,70	16.5	17.0	40.00	43.00	6:00	7:45	6:20	8:05
1	4,90	3,40	17.0	17.5	41.00	44.00	6:10	8:00	6:30	8:20

Vecums: 15-16 gadi

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

Punkti	Trīssolis no vietas (m)		100m		vai 200m (s)		3000m (min)		vai kross 3km	
	V	S	V	S	V	S	V	S	V	S
10	7,80	6,40	12.5	14.0	29.00	33.00	11:00	12:00	11:20	12:45
9	7,50	6,10	13.0	14.5	30.00	34.00	11:15	12:15	11:35	13:00
8	7,20	5,80	13.5	15.0	31.00	35.00	11:30	12:30	11:50	13:30
7	6,90	5,50	14.0	15.5	32.00	36.00	11:45	12:45	12:05	13:45
6	6,60	5,20	14.5	16.0	33.00	37.00	12:00	13:00	12:20	14:00
5	6,30	4,90	15.0	16.5	34.00	38.00	12:15	13:15	12:35	14:15
4	6,00	4,60	15.5	17.0	35.00	39.00	12:30	13:30	12:50	14:30
3	5,70	4,30	16.0	17.5	36.00	40.00	12:45	13:45	13:05	14:45
2	5,40	4,00	16.5	18.0	37.00	41.00	13:00	14:00	13:20	15:00
1	5,10	3,70	17.0	18.5	38.00	42.00	13:15	14:15	13:35	15:15

Vecums: 17-18 gadi

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

Punkti	10-solis (m)		100m		vai 200m (s)		3000m (min)		vai 3km kross	
	V	S	V	S	V	S	V	S	V	S
10	29,00	27,5	12.5	14.0	26.00	30.00	9:40	11:30	10:00	11:50
9	28,50	27,00	13.0	14.5	27.00	31.00	9:50	11:40	10:10	12:00
8	28,00	26,5	13.5	15.0	28.00	32.00	10:00	11:50	10:20	12:10
7	27,50	26,00	14.0	15.5	29.00	33.00	10:10	12:00	10:30	12:20
6	27,00	25,50	14.5	16.0	30.00	34.00	10:20	12:10	10:40	12:30
5	26,50	25,00	15.0	16.5	31.00	35.00	10:30	12:20	10:50	12:40
4	26,00	24,50	15.5	17.0	32.00	36.00	10:40	12:30	11:00	12:50
3	25,50	24,00	16.0	17.5	33.00	37.00	10:50	12:40	11:10	13:00
2	25,00	23,50	16.5	18.0	34.00	38.00	11:00	12:50	11:20	13:10
1	24,00	23,00	17.0	18.5	35.00	39.00	11:10	13:10	11:30	11:30

Vecums: 19-25 gadi

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

Punkti	10-solis (m)		100m		vai 200m (s)		3000m (min)		vai 3km kross		vai 5000m(min)	vai 5km kross
	V	S	V	S	V	S	V	S	V	S	V	V
10	30,00	28,5	12.0	13.5	25.00	29.00	9:30	11:20	9:50	11:40	16:25	16:45
9	29,50	28,00	12.5	14.0	26.00	30.00	9:40	11:30	10:00	11:50	16:40	17:00
8	29,00	27,5	13.0	14.5	27.00	31.00	9:50	11:40	10:10	12:00	17:00	17:20
7	28,50	27,00	13.5	15.0	28.00	32.00	10:00	11:50	10:20	12:10	17:20	17:40
6	28,00	26,50	14.0	15.5	29.00	33.00	10:10	12:00	10:30	12:20	17:40	18:00
5	27,50	26,00	14.5	16.0	30.00	34.00	10:20	12:10	10:40	12:30	18:00	18:20
4	27,00	25,50	15.0	16.5	31.00	35.00	10:30	12:20	10:50	12:40	18:20	18:40
3	26,50	25,00	15.5	17.0	32.00	36.00	10:40	12:30	11:00	12:50	18:40	19:00
2	26,00	24,50	16.0	17.5	33.00	37.00	10:50	12:40	11:10	13:00	19:00	19:20
1	25,00	24,00	16.5	18.0	34.00	38.00	11:00	12:50	11:20	13:10	19:20	19:40

II.Orientēšanās kontroldistance

Sākot no SV 14 grupas, distance var būt vidējā, garā, sprints. Kontrol distances plānojumam jāatbilst LOF OS noteikumu par distanču plānošanu prasībām attiecīgajai vecuma grupai.

11-12 gadi

V12, S12 grupa (MT4 līdz MT-5 grupa)

Nosacījumi	Patstāvīgi veic distanci pa līnijveida orientieriem 1.5-3km	Prot atrast KP blakus līnijveida orientierim līdz 50m attālumā pārredzamā apvidū	Prot saīsināt distanci „griežot”stūrus, izdara vienkāršu ceļa izvēli	Prot pāriet uz paralēlu līnijveida orientieri pārredzamā apvidū 100-200m attālumā	Prot izmantot “pēdējās piesaistes” orientierus pirms KP
Izpilda	2 punkti	2 punkti	2 punkti	2 punkti	2 punkti
Izpilda daļēji	1 punkts	1 punkts	1 punkts	1 punkts	1 punkts
Neizpilda	0 punkti	0 punkti	0 punkti	0 punkti	0 punkti

13-14 gadi- V14, S14 grupa (MT4 līdz MT-7 grupa)

Nosacījumi	Prot veikt garākus etapus – 300m ar ceļu izvēli un virzienu maiņu	Veic precīzu orientēšanos īsos etapos līdz 100m, spēj izmantot precīzo virzienu līdz 200m garā posmā, aptuvenu virzienu var norurēt līdz 300-400m	Prot izmantot “pēdējās piesaistes” orientierus pirms KP un uztverošo orientieri	Izprot lielās reljefa formas, atrod KP uz izteiktām reljefa formām	Spēj veikt distanci ar vidējo ātrumu 12min/km (zēni) 14min/km (meitenes), mērot distanci pa gaisa līniju, sprintā 11min/km (zēni), 13min/km(meitenes)
Izpilda	2 punkti	2 punkti	2 punkti	2 punkti	2 punkti
Izpilda daļēji	1 punkts	1 punkts	1 punkts	1 punkts	1 punkts
Neizpilda	0 punkti	0 punkti	0 punkti	0 punkti	0 punkti

15-16 gadi

V16, S16 grupa (MT5 līdz SMP-2 grupa)

Nosacījumi	Prot plānot etapu sadalot to īsākos etapos ar starporientieriem, noteikt drošu piesaistes vietu, „pagarināt” KP vietu	Prot izmantot reljefu kā līnijveida orientieri ģeneralizēt vidējās un sīkās reljefa formas	Garā etapu plānošana līdz 1,5km	Prot veikt īsos etapus precīzā virzienā līdz 200m	Spēj veikt distanci ar vidējo ātrumu 11min/km (zēni) 13min/km (meitenes), mērot distanci pa gaisa līniju, sprintā 10min/km (zēni), 12min/km(meitenes)
Izpilda	2 punkti	2 punkti	2 punkti	2 punkti	2 punkti
Izpilda daļēji	1 punkts	1 punkts	1 punkts	1 punkts	1 punkts
Neizpilda	0 punkti	0 punkti	0 punkti	0 punkti	0 punkti

17-18 gadi, 19-25 gadi
V18, S18, V20; M20 grupa, V21, S21 grupa
(MT7-ASM grupa)

Nosacījumi	1. Prot izvēlēties tehnikas paņēmienus atbilstoši apvidum	2.Sarežģītas kartes lasīšana, tai skaitā reljefa lasīšana un izmantošana distancē	3. Spēj veikt vidēji garus etapus apvidū ar maz vai nenozīmīgiem piesaistes orientieriem	4.Precīza orientēšanās īsos etapos, precīzi noteikt virzienu un noturēt to apvidū	5.Spēj veikt distanci ar vidējo ātrumu 10min/km (zēni) 12min/km (meitenes), mērot distanci pa gaisa līniju, sprintā 8min/km (zēni), 10min/km(meitenes)
Izpilda	2 punkti	2 punkti	2 punkti	2 punkti	2 punkti
Izpilda daļēji	1 punkts	1 punkts	1 punkts	1 punkts	1 punkts
Neizpilda	0 punkti	0 punkti	0 punkti	0 punkti	0 punkti

Sporta skola _____ Grupa, apmācības gads _____ Treneris: _____

Fiziskās sagatavotības testa uzskaites lapa

N.p.k.	Vārds, uzvārds	Dzimšanas gads	Vecuma grupa	_____ rezultāts	Punkti	_____ rezultāts	Punkti	_____ rezultāts	Punkti	Punkti kopā
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										

Fiziskās sagatavotības tests pildīts :

datums, vieta

Orientēšanās kontroldistances analīzes rezultāts

N.p.k.	Vārds, uzvārds	Dzimšanas gads	Vecuma grupa	1	Punkti	2	Punkti	3	Punkti	4	Punkti	5	Punkti	Punkti kopā
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														

Kontroldistance veikta: datums, vieta.

Sporta skolas _____ Grupas _____

Kontrolnormatīvu izpildes rezultāts

N.p.k.	Vārds, uzvārds	Dzimšanas gads	Vecuma grupa	Fiziskās sagatavotības testa punkti	Kontroldistances punkti	Kontrolnormatīva izpilde (Jā/Nē)	Secinājumi, piezīmes
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

Kontrolnormatīvs izpildīts, ja fiziskās sagatavotības testā iegūti vismaz 10 punkti, kontroldistancē- 5punkti.

Treneris:

Datums: