

## Kontrolnormatīvi volejbolā āra apstākļos

Vecums (pilni gadi)	30 m skrējiens (s)				
	1	2	3	4	5
<b>Zēni</b>					
7	>6.5	6.49 – 6.35	6.34 – 6.20	6.19 - 6.01	<6
8	>6.4	6.39 - 6.25	6.24 - 6.10	6.09 - 5.91	<5.9
9	>6.3	6.29 - 6.15	6.14 - 6.00	5.99 - 5.81	<5.8
10	>6.2	6.19 - 6.05	6.04 - 5.90	5.89 - 5.71	<5.7
11	>6.1	6.09 - 5.95	5.94 - 5.80	5.79 - 5.61	<5.6
12	≥6,0	5,99 - 5,85	5,84 - 5,70	5,69 - 5,51	≤5,5
13	>6.0	5.99 - 5.85	5.84 - 5.70	5.69 - 5.51	<5.5
14	>5.9	5.89 - 5.75	5.74 - 5.60	5.59 - 5.41	<5.4
15	≥5,8	5,79 - 5,65	5,64 - 5,50	5,49 - 5,31	≤5,3
16	≥5,7	5,69 - 5,55	5,54 - 5,40	5,39 - 5,21	≤5,2
17	≥5,5	5,49 - 5,35	5,34 - 5,20	5,19 - 5,01	≤5,0
18	≥5,4	5,39 - 5,25	5,24 - 5,10	5,09 – 4,91	≤4,9
19	≥5,3	5,29 - 5,15	5,14 - 5,00	4,99 – 4,81	≤4,8
<b>Meitenes</b>					
7	>6.8	6.79 - 6.65	6.64 - 6.50	6.49 – 6.31	<6.3
8	>6.7	6.69 - 6.55	6.54 - 6.40	6.39 – 6.21	<6.2
9	>6.6	6.59 - 6.45	6.44 - 6.30	6.29 – 6.11	<6.1
10	>6.5	6.49 - 6.35	6.34 - 6.20	6.19 - 6.01	<6
11	>6.4	6.39 - 6.25	6.24 - 6.10	6.09 - 5.91	<5.9
12	≥6,3	6,29 - 6,15	6,14 – 6,00	5,99 – 5,81	≤5,8
13	≥6,2	6,19 - 6,05	6,04 – 5,90	5,89 – 5,71	≤5,7
14	≥6,2	6,19 - 6,05	6,04 – 5,90	5,89 – 5,71	≤5,7
15	≥6,1	6,09 - 5,95	5,94 - 5,80	5,79 - 5,61	≤5,6
16	≥6,0	5,99 - 5,85	5,84 - 5,70	5,69 - 5,51	≤5,5
17	≥5,8	5,79 - 5,65	5,64 - 5,50	5,49 - 5,31	≤5,3
18	≥5,7	5,69 - 5,55	5,54 - 5,40	5,39 - 5,21	≤5,2
19	≥5,6	5,59 - 5,45	5,44 - 5,30	5,29 - 5,11	≤5,1

Vecums (pilni gadi)	<b>Lēciens tālumā no vietas (cm)</b>				
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Zēni</b>					
7	≤120	121–129	130-144	145–159	≥160
8	≤130	131–139	140-154	155–169	≥170
9	≤140	141–149	150-164	165–179	≥180
10	≤150	151–159	160-174	175-189	≥190
11	≤160	161–169	170-184	185–199	≥200
12	≤170	171–179	180-194	195–209	≥210
13	≤175	176–184	185-199	200–214	≥215
14	≤180	181–189	190-204	205–219	≥220
15	≤190	191–199	200-214	215–229	≥230
16	≤200	201–209	210-224	225–239	≥240
17	≤210	211–219	220-234	235–249	≥250
18	≤215	216–224	225-239	240–254	≥255
19	≤220	221–229	230-244	245–259	≥260
<b>Meitenes</b>					
7	≤135	136–144	145-154	155–164	≥165
8	≤140	141–149	150-159	160–169	≥170
9	≤145	146–154	155-164	165–174	≥175
10	≤150	151–159	160-169	170–179	≥180
11	≤155	156–164	165-174	175–184	≥185
12	≤160	161–169	170-179	180–189	≥190
13	≤165	166–174	175-184	185–194	≥195
14	≤170	171–179	180-190	191–199	≥200
15	≤175	176–184	185-194	195–204	≥205
16	≤180	181–189	190-200	201–209	≥210
17	≤185	186–194	195-204	205–214	≥215
18	≤190	191–199	200-210	211–219	≥220
19	≤200	201–209	210-220	221–229	≥230

Vecums (pilni gadi)	<b>Pildbumbas mēšana stāvus (m)</b>				
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Zēni - līdz 12 gadiem (ieskaitot) met 1 kg, no 13 gadiem 2kg.</b>					
7	≤7,50	7,51 - 7,99	8,00 - 8,49	8,50 - 8,99	≥9,00
8	≤8,00	8,01 - 8,49	8,50 - 8,99	9,00 - 9,49	≥9,50
9	≤8,50	8,51 - 8,99	9,00 - 9,49	9,50 - 1,99	≥10,00
10	≤9,00	9,01 - 9,49	9,50 - 9,99	10,00 - 10,49	≥10,50
11	≤9,50	9,51 - 9,99	10,00 - 10,49	10,50 - 10,99	≥11,00
12	≤11,00	11,01 - 11,49	11,50 - 11,99	12,00 - 12,49	≥12,50
13	≤11,00	11,01 - 11,49	11,50 - 11,99	12,00 - 12,49	≥12,50
14	≤11,50	11,51 - 12,09	12,10 - 12,59	12,60 - 13,24	≥13,25
15	≤12,25	12,26 - 12,79	12,80 - 13,29	13,30 - 13,99	≥14,00
16	≤13,50	13,51 - 13,99	14,00 - 14,39	14,40 - 14,74	≥14,75
17	≤14,50	14,51 - 14,99	15,00 - 15,39	15,40 - 15,74	≥15,75
18	≤15,50	15,01 - 15,69	15,70 - 16,39	16,40 - 16,99	≥17,00
19	≤16,50	16,51 - 16,99	17,00 - 17,49	17,50 - 17,99	≥18,00
<b>Meitenes - 1 kg</b>					
7	≤5,50	5,51 - 5,99	6,00 - 6,49	6,50 - 6,99	≥7,00
8	≤6,00	6,01 - 6,49	6,50 - 7,49	7,00 - 7,49	≥7,50
9	≤6,50	6,51 - 6,99	7,00 - 7,49	7,50 - 7,99	≥8,00
10	≤7,00	7,01 - 7,50	7,51 - 7,99	8,00 - 8,49	≥8,50
11	≤7,50	7,51 - 7,99	8,00 - 8,49	8,50 - 8,99	≥9,00
12	≤8,00	8,01 - 8,49	8,50 - 8,99	9,00 - 9,49	≥9,50
13	≤8,50	8,51 - 8,99	9,00 - 9,49	9,50 - 9,99	≥10,00
14	≤9,50	9,51 - 9,99	10,00 - 10,49	10,50 - 10,99	≥11,00
15	≤10,00	10,01 - 10,49	10,50 - 10,99	11,00 - 11,49	≥11,50
16	≤11,00	11,01 - 11,49	11,50 - 11,99	12,00 - 12,49	≥12,50
17	≤12,00	12,01 - 12,49	12,50 - 12,99	13,00 - 13,49	≥13,50
18	≤12,50	12,51 - 12,99	13,00 - 13,49	13,50 - 13,99	≥14,00
19	≤13,50	13,51 - 13,99	14,00 - 14,49	14,50 - 14,99	≥15,00

Vecums (pilni gadi)	<b>Veiklības atspoles skrējiens 6 X 5 metri (s)</b>				
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Zēni</b>					
9	≥12,1	12,09 – 11,80	11,79 – 11,50	11,49 – 11,21	≤11,20
10	≥11,9	11,89 – 11,60	11,59 – 11,30	11,29 – 11,01	≤11,00
11	≥11,7	11,69 – 11,50	11,49 – 11,20	11,19 – 10,51	≤10,50
12	≥11,5	11,49 – 11,30	11,29 – 10,80	10,79 – 10,31	≤10,3
13	≥11,1	11,09 – 10,70	10,69 – 10,30	10,29 – 10,01	≤10,00
14	≥10,8	10,79 – 10,40	10,39 – 10,10	10,09 – 9,81	≤9,80
15	≥10,7	10,69 – 10,20	10,19 – 9,80	9,79 – 9,41	≤9,4
16	≥10,3	10,29 – 9,90	9,89 – 9,50	9,49 – 9,21	≤9,2
17	≥9,9	9,89 – 9,60	9,59 – 9,30	9,29 – 9,01	≤9,00
18	≥9,7	9,69 – 9,40	9,39 – 9,10	9,09 – 8,81	≤8,8
19	≥9,3	9,29 – 9,10	9,09 – 8,80	8,79 – 8,51	≤8,5
<b>Meitenes</b>					
9	≥12,90	12,89 - 12,60	12,59 – 12,40	12,39 – 12,11	≤12,1
10	≥12,70	12,69 – 12,30	12,29 – 12,10	12,09 – 11,91	≤11,9
11	≥12,60	12,59 – 12,25	12,24 – 12,00	11,99 – 11,81	≤11,8
12	≥12,40	12,39 – 12,15	12,14 – 11,80	11,79 – 11,61	≤11,6
13	≥12,20	12,19 – 11,90	11,89 – 11,70	11,69 – 11,51	≤11,5
14	≥12,00	11,99 – 11,70	11,69- 11,50	11,49 – 11,31	≤11,3
15	≥11,80	11,79 – 11,50	11,49 – 11,25	11,24 – 11,01	≤11,0
16	≥11,50	11,49 – 11,20	11,19 – 11,00	10,99 – 10,81	≤10,8
17	≥11,30	11,29 – 11,00	10,99 – 10,70	10,69 – 10,51	≤10,5
18	≥11,00	10,99 – 10,70	10,69 – 10,40	10,39 – 10,21	≤10,2
19	≥10,90	10,89 – 10,50	10,49 – 10,20	10,19 – 10,01	≤10,00

Vecums (pilni gadi)	<b>Izturības 20 m atspoles skrējiens (min)</b>				
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Zēni</b>					
9	≤1,40	1,41 – 2,19	2,20 – 3,20	3,21 – 4,29	≥4,30
10	≤1,45	1,46 - 2,59	3,00 - 4,00	4,01 – 4,99	≥5,00
11	≤1,50	1,51 - 2,59	3,00 - 4,00	4,01 - 5,29	≥5,30
12	≤2,10	2,11 - 3,19	3,00 - 4,29	4,30 - 5,59	≥6,00
13	≤2,20	2,21 - 3,59	4,0 - 5,09	5,10 - 6,39	≥6,40
14	≤3,30	3,31 - 4,49	4,50 - 5,49	5,50 - 7,09	≥7,10
15	≤3,40	3,41 - 4,59	5,00 - 6,09	6,10 - 7,29	≥7,30
16	≤4,10	4,11 - 5,19	5,20 - 6,29	6,30 - 7,49	≥7,50
17	≤4,30	4,31 - 5,39	5,40 - 6,49	6,50 - 8,09	≥8,10
18	≤5,00	5,01 - 6,09	6,10 - 7,09	7,10 - 8,29	≥8,30
19	≤5,20	5,21 - 6,29	6,30 - 7,20	7,29 - 8,49	≥8,50
<b>Meitenes</b>					
9	≤1,00	1,02 - 1,29	1,30 - 1,59	2,00 - 2,59	≥2,60
10	≤1,10	1,22 - 1,39	1,40 - 2,19	2,20 - 2,59	≥3,00
11	≤1,30	1,31 - 2,19	2,20 - 2,59	3,00 - 4,09	≥4,10
12	≤1,40	1,41 - 2,19	2,20 - 3,29	3,40 - 4,19	≥4,20
13	≤1,50	1,51 - 2,49	2,50 - 3,29	3,00 - 4,49	≥4,50
14	≤2,00	2,01 - 2,59	3,00 - 3,39	3,40 - 4,49	≥4,50
15	≤2,10	2,11 - 3,09	3,10 - 3,59	4,00 - 4,59	≥5,00
16	≤2,30	2,31 - 3,29	3,30 - 4,09	4,10 - 5,19	≥5,20
17	≤2,50	3,51 - 3,49	3,50 - 4,49	4,50 - 5,49	≥5,50
18	≤3,20	3,21 - 4,29	4,30 - 5,19	5,20 - 6,10	≥6,20
19	≤3,50	4,51 - 4,59	5,00 - 5,59	6,00 - 6,59	≥7,00

**Testa skanas signāli:** <https://www.youtube.com/watch?v=p5oi-sEOWsl>

<https://www.youtube.com/watch?v=LAAnLSyh-ag>

Vecums (pilni gadi)	<b>Kermeņa augšdaļas pacelšana 30 sekundēs (reizes)</b>				
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
punkti					
<b>Zēni</b>					
9	<16	17-18	18-19	20 - 22	>23
10	<16	17-18	18-19	20 - 22	>23
11	<17	18-19	20-21	22-24	>25
12	<17	18-20	21-22	23-24	>25
13	<19	20-21	22-23	24-26	>27
14	<19	20-22	23-24	25-27	>28
15	<20	21-23	24-25	26-28	>29
16	<21	22-24	25-26	27-28	>29
17	<21	22-24	25-26	27-29	>30
18	<22	23-25	26-27	28-29	>30
19	<23	24-25	26-27	28-29	>30
<b>Meitenes</b>					
9	<13	13 - 15	16 - 17	18 - 19	>20
10	<14	15-17	18-19	20-21	>22
11	<14	15-17	18-19	20-21	>22
12	<15	16-18	19-19	20-22	>23
13	<16	17-18	19-20	21-23	>24
14	<16	17-18	19-20	21-22	>23
15	<16	17-19	20-21	22-24	>25
16	<16	17-19	20-21	22-24	>25
17	<18	19-20	21-22	23-24	>25
18	<19	20-21	22-23	24-25	>26
19	<20	21-22	23-24	25-26	>27