

KONTROLES NORMATĪVI DŽUDO CĪŅĀ

apstiprināts Latvijas Džudo federācijas valdes sēdē 18.07.2017

protokola Nr. 17-P-10

Normatīvs	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SPM-1	SMP-2	SMP-3	ASM
	10-13 g.	11-14 g.	12-15 g.	13-16 g.	14-17 g.	15-18 g.	16-19 g.	17-25 g.
1 30 m skrējiens (sek.)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,0	4,9
2 60 m skrējiens (sek.)	10,2	10,0	9,8	9,7	9,5	9,5	9,5	9,0
3 100 m skrējiens (sek.)			17,0	16,8	16,5	15,0	14,5	13,5
4 500 m kross (min., sek.)	2,15	2,10	2,05					
5 1000 m kross (min., sek.)				3,50	3,30	3,30	3,30	3,25
6 1600 m kross (min., sek.)					6,30	6,20	6,10	6,00
7 pievilkšanās pie stieņa								
līdz 40 kg	4	6						
vīrs 40 kg	3	4						
līdz 60 kg			8	10				
vīrs 60 kg			5	7				
līdz 80 kg					14	16	18	20
vīrs 80 kg					10	12	14	18
8 roku saliekšana balstā (rokas uz vingr. sola - meitenes)	20	24	28	30	34	38	40	45
9 roku saliekšana līdztekās					12	14	16	20
10 tāllēkšana no vietas (cm)	160	170	175	180	190	205	210	220
11 10 pārmetieni no tilta (sek.)			28	26	25	24	22	
12 pārskrējieni ap galvu tiltiņā (5x uz katru pusi) (sek.)			20	18	16	15	15	
13 piesēdieni ar partneri uz mugura					10	12	14	18
14 10 partnera pārmetieni pār gurnu (sek.)		28	26	25	24	22	20	18
15 10 partnera pārmetieni pār muguru (sek.)		30	28	26	25	24	22	20
16 spiešana guļus (kg) sv.kat.+				+0	+10	+15	+20	+30
17 vēdera prese (rokas saliektas krūšu līmenī)								
30 sek.	18	20	22	24	25	26	28	30
60 sek.					50	52	55	58

PIEZĪMES: MT-4 - MT-7 | Lai pārceltu audzēkni uz nākamo apmācības gadu, jāizpilda 5 normatīvi

SMP-1 - ASM | Lai pārceltu audzēkni uz nākamo apmācības gadu, jāizpilda 8 normatīvi