

Kontrolnormatīvi sporta vingrošanā

Vispārējā fiziskā sagatavošana un Speciālā fiziskā sagatavošana

Meitenes , kontroles normatīvi

Sākuma sagatavošanas grupas

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas
3. Virve 5 m , ar kāju palīdzību
4. Kāju celšana uz slīpas virsmas
5. Tiltiņš
6. Saliekšanās sēžot kājas kopā

Mācību treniņu grupas , 1.apmācību gads

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas
3. Pievilkšanās
4. Kāju celšana uz slīpas virsmas
5. Tiltiņš
6. Viena špagate

Mācību treniņu grupas , 2.apmācību gads

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas
3. Pievilkšanās
4. Kāju celšana no kāriena līdz skārienam kārienā uz vingrošanas sienas
5. Tiltiņš
6. Trīs špagates

Mācību treniņu grupas , 3.apmācību gads

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas
3. Pievilkšanās 10 reizes uz laiku
4. Kāju celšana no priekštures līdz skārienam kārienā uz vingrošanas sienas
5. Tiltiņš
6. Trīs špagates

Mācību treniņu grupas , 4.apmācību gads

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas
3. Virve 5 m – bez kāju palīdzības
4. Kāju celšana no priekštures kārienā uz vingrošanas sienas līdz skārienam
5. “ Atslēga “
6. Stāja ar spēku no balsta stāvus kājas plati un nolaisties sākuma stāvoklī
7. Noliekšanās sēžot kājas plecu platumā
8. Trīs špagates

Mācību treniņu grupas , 5. – 6.apmācību gads

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas
3. Virve 5 m – bez kāju palīdzības uz laiku
4. “ Atslēga “ – atvēziens
5. Atvēziens stājā
6. Kāju celšana no priekštures kārienā uz vingrošanas sienas līdz skārienam
7. Stāja uz rokām ar spēku no pārvēliena kājas plati uz paklāja
8. Roku stāja , stāvēt uz laiku
9. Uzlēcieni uz paaugstinājuma 50 cm uz skaita – 1 min
10. 3 špagates

Mācību treniņu grupas , 7.apmācību gads ,

Sporta meistarības pilnveidošanas grupas , 1.apmācību gads

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas
3. Virve 5 m – bez kāju palīdzības uz laiku
4. “ Atslēga “ – atvēziens stājā , kājas kopā
5. Kāju celšana no priekštures kārienā uz vingrošanas sienas līdz skārienam
6. Roku stāja ar spēku no balsta uz rokām kājas plati uz zemā balķa
7. Roku stāja , stāvēt uz laiku
8. Uzlēcieni uz paaugstinājuma 50 cm – uz skaitu , 1 minūti
9. Balstā guļus , kājas uz vingrošanas sola plaukstu sasišana uz skaitu 1 minūte
10. 3 špagates

Sporta meistarības pilnveidošanas grupas , 2. – 3.apmācību gads

Augstākās sporta meistarības grupas

1. 20 m skrējiens
2. Lēciens tālumā no vietas
3. Virve 5 m – bez kāju palīdzības uz laiku
4. “ Atslēga “ – atvēziens stājā , kājas kopā
5. Roku stāja ar spēku no balsta uz rokām kājas plati uz balķa
6. Kāju celšana no priekštures kārienā uz vingrošanas sienas līdz skārienam
7. Roku stāja , stāvēt uz laiku
8. Uzlēcieni uz paaugstinājuma 50 cm – 1 min
9. Balstā guļus , kājas uz vingrošanas sola plaukstu sasišana uz skaitu 1 minūte
10. 3 špagates

Latvijas Vingrošanas federācija

Vērtējumu tabula, 20 m skrējiens

Vērtējums	SSG	MT 1	MT 2	MT 3	MT 4	MT 5 MT 6	MT 7 SMP 1	SMP 2 SMP 3 ASM
10,0	4,0	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,1

9,5	4,1	3,9	3,8					
9,0	4,2	4,0	3,9	3,7	3,6	3,5	3,4	3,2
8,5	4,3	4,1	4,0					
8,0	4,4	4,2	4,1	3,8	3,7	3,6	3,5	3,3
7,5								
7,0	4,5	4,3	4,2	3,9	3,8	3,7	3,6	3,4
6,5								
6,0	4,6	4,4	4,3	4,0	3,9	3,8	3,7	3,5
5,5								
5,0	4,7	4,5	4,4	4,1	4,0	3,9	3,8	3,6
4,5								
4,0	4,8	4,6	4,5	4,2	4,1	4,0	3,9	3,7
3,5								

3,0	4,9	4,7	4,6	4,3	4,2	4,1	4,0	3,8
2,5								
2,0	5,0	4,8	4,7	4,4	4,3	4,2	4,1	3,9
1,5								
1,0	5,1	4,9	4,8	4,5	4,4	4,3	4,2	4,0
0,5								

Latvijas Vingrošanas federācija

Vērtējumu tabula, lēciens tālumā no vietas

Vērtējums	SSG	MT 1	MT 2	MT 3	MT 4	MT 5 MT 6	MT 7 SMP 1	SMP 2 SMP 3 ASM
10,0	150	160	170	180	185	190	200	220
9,5	145	155	165	175	180	185	195	215
9,0	140	150	160	170	175	180	190	210

8,5	135	145	155	165	170	175	185	205
8,0	130	140	150	160	165	170	180	200
7,5	125	135	145	155	160	165	175	195
7,0	120	130	140	150	155	160	170	190
6,5	115	125	135	145	150	155	165	185
6,0	110	120	130	140	145	150	160	180
5,5	105	115	125	135	140	145	155	175
5,0	100	110	120	130	135	140	150	170
4,5	95	105	115	125	130	135	145	165
4,0	90	100	110	120	125	130	140	160
3,5	85	95	105	115	120	125	135	155
3,0	80	90	100	110	115	120	130	150
2,5	75	85	95	105	110	115	125	145

2,0	70	80	90	100	105	110	120	140
1,5	65	75	85	95	100	105	115	135
1,0	60	70	80	90	95	100	110	130
0,5	55	65	75	85	90	95	105	125

Latvijas Vingrošanas federācija

Vērtējumu tabula, pievilksnās

Vērtējums	MT 1	MT 2	MT 3
10,0	10	15	11,0
9,5		14	12,0
9,0	9	13	13,0
8,5		12	14,0
8,0	8	11	15,0
7,5		10	16,0

7,0	7	9	17,0
6,5		8	18,0
6,0	6	7	19,0
5,5		6	20,0
5,0	5	5	21,0
4,5			22,0
4,0	4	4	23,0
3,5			24,0
3,0	3	3	25,0
2,5			26,0
2,0	2	2	27,0
1,5			28,0
1,0	1	1	29,0

0,5			30,0
-----	--	--	------

Latvijas Vingrošanas federācija

Vērtējumu tabula, virve

Vērtējums	MT 1 ar kāju palīdzību	MT 4 bez kāju palīdzības	MT 5 MT 6 sek	MT 7 SMP 1 sek	SMP 2 SMP 3 ASM sek
10,0	5 m	5 m	6,0	4,5	3,5
9,5			6,5	5,0	4,0
9,0	4,5 m	4,5 m	7,0	5,5	4,5
8,5			7,5	6,0	5,0
8,0	4 m	4 m	8,0	6,5	5,5
7,5			8,5	7,0	6,0
7,0	3,5 m	3,5 m	9,0	7,5	6,5
6,5			9,5	8,0	7,0
6,0	3 m	3 m	10,0	8,5	7,5
5,5			10,5	9,0	8,0
5,0	2,5 m	2,5 m	11,0	9,5	8,5
4,5			11,5	10,0	9,0
4,0	2 m	2 m	12,0	10,5	9,5
3,5			12,5	11,0	10,0
3,0	1,5 m	1,5 m	13,0	11,5	10,5
2,5			13,5	12,0	11,0

3,5								
3,0	3	3	3	3	3	3	3	3
2,5								
2,0	2	2	2	2	2	2	2	2
1,5								
1,0	1	1	1	1	1	1	1	1
0,5								

Latvijas Vingrošanas federācija

Vērtējumu tabula, " Atslēga "

Vērtējums	MT 4	MT 5 MT 6
10,0	10	15
9,5		14
9,0	9	13
8,5		12
8,0	8	11
7,5		10

7,0	7	9
6,5		8
6,0	6	7
5,5		6
5,0	5	5
4,5		
4,0	4	4
3,5		
3,0	3	3
2,5		
2,0	2	2
1,5		
1,0	1	1

0,5		
-----	--	--

Latvijas Vingrošanas federācija

Vērtējumu tabula, stāja ar spēku

Vērtējums	MT 4 No stāvokļa stāvus saliecoties	MT 5 MT 6 No pārvēliena	MT 7 SMP 1 Uz baļķa	SMP 2 SMP 3 ASM Uz baļķa
10,0	10	10	10	10
9,5				
9,0	9	9	9	9
8,5				
8,0	8	8	8	8
7,5				
7,0	7	7	7	7
6,5				
6,0	6	6	6	6
5,5				
5,0	5	5	5	5
4,5				
4,0	4	4	4	4
3,5				
3,0	3	3	3	3

2,5				
2,0	2	2	2	2
1,5				
1,0	1	1	1	1
0,5				

Latvijas Vingrošanas federācija

Vērtējumu tabula, atvēziens stājā

Vērtējums	MT 5 MT 6
10,0	10
9,5	
9,0	9
8,5	
8,0	8
7,5	
7,0	7
6,5	

6,0	6
5,5	
5,0	5
4,5	
4,0	4
3,5	
3,0	3
2,5	
2,0	2
1,5	
1,0	1
0,5	

Vērtējumu tabula , roku stāja , stāvēt uz laiku

Vērtējums	MT 5 MT 6 sek	MT 7 SMP 1 sek	SMP 2 SMP 3 ASM sek
10,0	25	40	60
9,5	23	38	55
9,0	21	36	50
8,5	19	34	45
8,0	17	32	40
7,5	15	30	35
7,0	14	28	30
6,5	13	26	28
6,0	12	24	26
5,5	11	22	24
5,0	10	20	22
4,5	9	18	20
4,0	8	16	18
3,5	7	14	16
3,0	6	12	14
2,5	5	10	12
2,0	4	8	10
1,5	3	6	8
1,0	2	4	6
0,5	1	2	4

Latvijas Vingrošanas federācija

Vērtējumu tabula, uzlēcieni uz paaugstinājuma 50 cm, 1 min laikā

Vērtējums	MT 5 MT 6	MT 7 SMP 1	SMP 2 SMP 3 ASM
10,0	65	70	75
9,5	63	68	73
9,0	61	66	71
8,5	59	64	69
8,0	57	62	67
7,5	55	60	65
7,0	53	58	63
6,5	51	56	61
6,0	49	54	59
5,5	47	52	57
5,0	45	50	55
4,5	43	48	53
4,0	41	46	51
3,5	39	44	49
3,0	37	42	47
2,5	35	40	45
2,0	33	38	43
1,5	31	36	41

1,0	29	34	39
0,5	27	32	37

Latvijas Vingrošanas federācija

Vērtējumu tabula, "Atslēga" – atvēziens stājā

Vērtējums	MT 7 SMP 1	SMP 2
		SMP 3 ASM
10,0	10	12
9,5		11
9,0	9	10
8,5		9
8,0	8	8
7,5		
7,0	7	7
6,5		
6,0	6	6
5,5		
5,0	5	5
4,5		
4,0	4	4
3,5		
3,0	3	3
2,5		

2,0	2	2
1,5		
1,0	1	1
0,5		

Latvijas Vingrošanas federācija

Vērtējumu tabula, balstā guļus, kājas uz vingrošanas sola plaukstu sasišana uz skaitu 1 min

Vērtējums	MT 7 SMP 1	SMP 2 SMP 3 ASM
10,0	100	120
9,5	95	115
9,0	90	110
8,5	85	105
8,0	80	100
7,5	75	95
7,0	70	90
6,5	65	85
6,0	60	80
5,5	55	75
5,0	50	70
4,5	45	65
4,0	40	60
3,5	35	55

3,0	30	50
2,5	25	45
2,0	20	40
1,5	15	35
1,0	10	30
0,5	5	25

Vērtējums (vidējā atzīme) no gala summas

10	izcili
9 – 10	gandrīz izcili
8 – 9	teicami
7 – 8	gandrīz teicami
6 – 7	labi
5 – 6	gandrīz labi
4 – 5	apmierinoši
zemāk par 4	neapmierinoši

Vīrieši, kontroles normatīvi

Latvijas Vingrošanas federācija

Sporta Vingrošana

SFS kontrolnormatīvu izpilde, vīrieši 2017

Audzēkņu vecums	Grupas kvalifikācija	Vērtēšanas kritēriji/vidējā atzīme balles	vērtējumi
-----------------	----------------------	---	-----------

5-7	SSG	10 9-10 8-9 7-8 6-7 5-6 4-5 Zemāk par 4	Izcili Gandrīz izcili Teicami Gandrīz teicami Labi Gandrīz labi Apmierinoši Neapmierinoši
6-9	MT-1		
7-10	MT-2		
8-11	MT-3		
9-12	MT-4		
10-13	MT-5		
11-14	MT-6		
12-15	MT-7		
13-16	SMP-1		
14-17	SMP-2		
15-18	SMP-3		
16-25	ASM		

Latvijas Vingrošanas federācija SV, vīrieši.

VFS, SFS Kontrolnormatīvu vērtējumu tabula SSG, MT-1, MT-2

	1.1.	1.2.	1.3.	2.1.	2.2.	2.3.	2.4.	3.1.	3.2.	3.3.	3.4.
Vērtējums	Skrējiens 20 m	Tāllēkšana no vietas	Rāpšanās pa virvi ar kāju palīdzību	Priekšture līdztekās	Pievilkšanās kārienā	Kāju celšana līdz priekšturei	Pumpēšanās palīglīdztekās	Noliekšanās uz priekšu sēžot kājas kopā	Noliekšanās uz priekšu sēžot kājas izplestas	Taisnais špagats	Tiltiņš
	Sek	Cm	Sek	Sek	Reizes	Reizes	Reizes	Kļūda	Kļūda	Kļūda	Kļūda
10,0	3,8	160	10,0	15,0	10	15	15	0	0	0	0
9,5	3,9	155	10,5	14,0		14	14				

9,0	4,0	150	11,0	13,0	9	13	13	0,1	0,1	0,1	0,1
8,5	4,1	145	11,5	12,0		12	12				
8,0	4,2	140	12,0	11,0	8	11	11	0,2	0,2	0,2	0,2
7,5	4,3	135	12,5	10,0	7	10	10				
7,0	4,4	130	13,0	9,0	6	9	9	0,3	0,3	0,3	0,3
6,5	4,5	125	13,5	8,0	5	8	8				
6,0	4,6	120	14,0	7,0	4	7	7	0,4	0,4	0,4	0,4
5,5	4,7	115	14,5	6,0		6	6				
5,0	4,8	110	15,0	5,0	3	5	5	0,5	0,5	0,5	0,5
4,5	4,9	105	16,0	4,0		4	4				
4,0	5,0	100	17,0	3,0	2	3	3	0,6	0,6	0,6	0,6
3,5	5,1	95	18,0	2,0		2	2				
3,0	5,2	90	19,0	1,0	1	1	1	0,7	0,7	0,7	0,7
2,5	5,3	85	20,0								
2,0	5,4	80	21,0		2			0,8	0,8	0,8	0,8
1,5	5,5	75	22,0								
1,0	5,6	70	23,0		1			0,9	0,9	0,9	0,9
0,5	5,7	65	24,0								

Latvijas Vingrošanas federācija SV, vīrieši.

VFS, SFS Kontrolnormatīvu vērtējumu tabula MT-1, MT-2, MT-3, MT-4

	1.1.	1.2.	1.3.	2.1.	2.2.	2.3.	2.4.	3.1.	3.2.	3.3.	3.4.	3.5.
--	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Vērtējums	Skrējiens 20 m	Tāllēkšana no vietas	Rāpšanās Pa virvi	Priekšture līdztekās	Pievilkšanās kārienā	Kāju celšana līdz vingr.sienai	Pumpēšanās līdztekās	Noliekšanās uz priekšu sēžot kājas kopā	Noliekšanās uz priekšu sēžot kājas izplestas	Špagati 3	Tiltiņš	Plecu lokanība
	Sek	Cm	Sek	Sek	Reizes	Reizes	Reizes	Kļūda	Kļūda	Kļūda	Kļūda	Kļūda
10,0	3,7	170	10,0	15,0	10	10	15	0	0	0	0	0
9,5	3,8	165	10,5	14,0			14					
9,0	3,9	160	11,0	13,0	9	9	13	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
8,5	4,0	155	11,5	12,0			12					
8,0	4,1	150	12,0	11,0	8	8	11	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
7,5	4,2	145	12,5	10,0	7	7	10					
7,0	4,3	140	13,0	9,0	6	6	9	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
6,5	4,4	135	13,5	8,0	5	5	8					
6,0	4,5	130	14,0	7,0	4	4	7	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
5,5	4,6	125	14,5	6,0			6					
5,0	4,7	120	15,0	5,0	3	3	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
4,5	4,8	115	16,0	4,0			4					
4,0	4,9	110	17,0	3,0	2	2	3	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
3,5	5,0	105	18,0	2,0			2					
3,0	5,1	100	19,0	1,0	1	1	1	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
2,5	5,2	95	20,0									
2,0	5,3	90	21,0					0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
1,5	5,4	85	22,0									
1,0	5,5	80	23,0					0,9	0,9	0,9	0,9	0,9

0,5	5,6	75	24,0									
-----	-----	----	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Latvijas Vingrošanas federācija SV, vīrieši.

VFS, SFS Kontrolnormatīvu vērtējumu tabula MT-2, MT3, MT-4, MT-5, MT-6

	1.1.	1.2.	1.3.	2.1.	2.2.	2.3.	3.1.	3.2.	3.3.	3.4.	4.1.	5.1.
Vērtējums	Skrējieni 20 m	Tāllēkšana no vietas	Rāpšanās Pa virvi	Roku saliekšana līdztekās	Pievilšanās kārienā	Kāju celšana līdz vingr.sienai	Spičaki	Stāja saliecoties ar spēku	Augstais leņķis līdztekās	Pacelšanās ar spēku apļos	Apļi uz sēnītes	Lokanība
	Sek	Cm	Sek	Reizes	Reizes	Reizes	Reizes	Reizes	Sek	Reizes	Reizes	Kļūda
10,0	3,6	180	8,0	15	12	10	8	6	10,0	6	40	0
9,5	3,7	175	8,2	14	11						35	0,2
9,0	3,8	170	8,4	13	10	9	7		9,0		30	0,4
8,5	3,9	165	8,6	12		8		5	8,0	5		0,6
8,0	4,0	160	8,8	11	9	7	6		7,0		25	1,0
7,5	4,1	155	9,0	10	8							1,2
7,0	4,2	150	9,2	9	7	6	5	4	6,0	4	20	1,4
6,5	4,3	145	9,4	8		5			5,0			1,6
6,0	4,4	140	9,6	7	6	4	4		4,0		15	1,8
5,5	4,5	135	9,8	6	5			3		3		2,0
5,0	4,6	130	10,0	5	4	3	3		3,0		10	2,2
4,5	4,7	125	10,5	4								2,4
4,0	4,8	120	11,0	3	3	2	2	2	2,0	2	5	2,6
3,5	4,9	115	11,5	2	2							2,8

3,0	5,0	110	12,0	1	1	1	1	1	1,0	1	2	3,0
2,5	5,1	105	12,5									3,5
2,0	5,2	100	13,0									4,0
1,5	5,3	95	13,5									4,5
1,0	5,4	90	14,0									5,0
0,5	5,5	85	14,5									5,5

Latvijas Vingrošanas federācija SV, vīrieši.

VFS, SFS Kontrolnormatīvu vērtējumu tabula MT-4, MT-5, MT-6, MT-7, SMP-1

	1.1.	1.2.	1.3.	2.1.	2.2.	2.3.	3.1.	3.2.	4.1.	5.1.
Vērtējums	Skrējiens 20 m	Tāllēkšana no vietas	Rāpšanās Pa virvi	Spičaki no leņķa līdztekās	Stāja saliecoties ar spēku	Pacelšanās ar spēku apļos	Augstais leņķis līdztekās	Horizontālais kāriens apļos	Apļi uz sēnītes	Lokanība
	Sek	Cm	Sek	Reizes	Reizes	Reizes	Sek	Sek	Reizes	Kļūda
10,0	3,4	200	8,0	8	8	7	10,0	10,0	60	0
9,5	3,5	195	8,2						55	0,2
9,0	3,6	190	8,4	7	7	6	9,0	9,0	50	0,4
8,5	3,7	185	8,6				8,0	8,0	45	0,6
8,0	3,8	180	8,8	6	6		7,0	7,0	40	1,0
7,5	3,9	175	9,0			5				1,2
7,0	4,0	170	9,2	5	5		6,0	6,0	35	1,4
6,5	4,1	165	9,4				5,0	5,0		1,6
6,0	4,2	160	9,6	4	4	4	4,0	4,0	30	1,8

5,5	4,3	155	9,8								2,0
5,0	4,4	150	10,0	3	3	3	3,0	3,0	25	2,2	
4,5	4,5	145	10,5							2,4	
4,0	4,6	140	11,0	2	2	2	2,0	2,0	20	2,6	
3,5	4,7	135	11,5							2,8	
3,0	4,8	130	12,0	1	1	1	1,0	1,0	15	3,0	
2,5	4,9	125	12,5							3,5	
2,0	5,0	120	13,0						5	4,0	
1,5	5,1	115	13,5							4,5	
1,0	5,2	110	14,0						4	5,0	
0,5	5,3	105	14,5						3	5,5	

Latvijas Vingrošanas federācija SV, vīrieši.

VFS, SFS Kontrolnormatīvu vērtējumu tabula MT-6, MT-7, SMP-1, SMP-2, SMP-3

	1.1.	1.2.	1.3.	2.1.	2.2.	2.3.	2.4.	3.1.	3.2.	3.3.	3.4.	4.1.	5.1.
Vērtējums	Skrējienis 20 m	Tāllēkšana no vietas	Rāpšanās Pa virvi	Spičaki no leņķa līdztekās	Pumpēšanās līdztekās	Stāja ar spēku saliecoties apļos	Pacelšanās ar spēku apļos	Augstais leņķis līdztekās	Horizontālais leņķis līdztekās	Horizontālais kāriens apļos	Krusts apļos ar siksniņiem	Apļi uz sēnītes	Lokanība
	Sek	Cm	Sek	Reizes	Reizes	Reizes	Reizes	Sek	Sek	Sek	Sek	Reizes	Kļūda
10,0	3,2	230	5,5	10	10	10	10	15,0	10,0	10,0	10,0	70	0
9,5	3,3	225	5,6					14,0				65	0,2
9,0	3,4	220	5,8	9	9	9	9	13,0	9,0	9,0	9,0	60	0,4

8,5	3,5	215	6,0	8	8	8	8	12,0	8,0	8,0	8,0	55	0,6
8,0	3,6	210	6,5	7	7	7	7	10,0	7,0	7,0	7,0	50	1,0
7,5	3,7	205	7,0					9,0				45	1,2
7,0	3,8	200	7,5	6	6	6	6	8,0	6,0	6,0	6,0	40	1,4
6,5	3,9	195	8,0	5	5	5	5	7,0	5,0	5,0	5,0		1,6
6,0	4,0	190	8,5	4	4	4	4	6,0	4,0	4,0	4,0	35	1,8
5,5	4,1	185	9,0					5,0					2,0
5,0	4,2	180	9,5	3	3	3	3	4,0	3,0	3,0	3,0	30	2,2
4,5	4,3	175	10,0					3,0					2,4
4,0	4,5	170	10,5	2	2	2	2	2,0	2,0	2,0	2,0	25	2,6
3,5	4,6	165	11,0										2,8
3,0	4,7	160	11,5	1	1	1	1	1,0	1,0	1,0	1,0	20	3,0
2,5	4,8	155	12,0									15	3,5
2,0	4,9	150										10	4,0
1,5	5,0											5	4,5
1,0	5,1												5,0
0,5	5,2												5,5

Latvijas Vingrošanas federācija SV, vīrieši.

VFS, SFS Kontrolnormatīvu vērtējumu tabula SMP-1, SMP-2, SMP-3, ASM

	1.1.	1.2.	1.3.	2.1.	2.2.	2.3.	2.4.	3.1.	3.2.	3.3.	3.4.	3.5.	4.1.
--	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

