



## Latvijas Handbola federācija

### Vispusīgās fiziskās sagatavotības kontrolnormatīvi R E Z U L T Ā T I

Vecums (pilni gadi) Punkti	30 m skrējiens (s)				
	1	2	3	4	5
<b>Z Ē N I</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

Vecums (pilni gadi) Punkti	30 m skrējiens (s)				
	1	2	3	4	5
<b>M E I T E N E S</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) Punkti	Atspoles skrējiens 6 x 5 m (s)				
	1	2	3	4	5
<b>Z Ē N I</b>					
7	atspoles skrējiens bez laika kontroles				
8	atspoles skrējiens bez laika kontroles				
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

Vecums (pilni gadi) Punkti	Atspoles skrējiens 6 x 5 m (s)				
	1	2	3	4	5
<b>M E I T E N E S</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
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

Vecums (pilni gadi) Punkti	Lēciens ar lecamauklu (reizes/ 1min)				
	1	2	3	4	5
<b>Z Ē N I</b>					
7	Lēcienus apgūst un izpilda – bez kontrolnormatīva				
8	Lēcienus apgūst un izpilda – bez kontrolnormatīva				
9	≥6	7 – 12	13 – 18	19 – 24	≤25
10	≥8	9 – 14	15 – 20	21 – 26	≤27
11	≥ 11	12 – 18	19 – 25	26 – 34	≤ 35
12	≥ 14	15 – 22	23 – 30	31 – 39	≤ 40
13	≥ 17	18 – 25	26 – 33	34 – 44	≤ 45
14	≥ 20	21 – 28	29 – 36	37 – 48	≤ 50
15	≥ 25	26 – 34	35 – 43	44 – 54	≤ 55
16	≥ 30	31 – 38	39 - 46	47 – 59	≤ 60
17	≥ 35	36 – 44	45 – 53	54 – 64	≤ 65
18	≥ 40	41 – 48	49 – 56	57 – 69	≤ 70
19	≥ 45	46 – 54	55 - 63	64 - 74	≤ 75

Vecums (pilni gadi) Punkti	Lēciens ar lecamauklu (reizes/ 1min)				
	1	2	3	4	5
<b>M E I T E N E S</b>					
7	Lēcienus apgūst un izpilda – bez kontrolnormatīva				
8	Lēcienus apgūst un izpilda – bez kontrolnormatīva				
9	≥6	7 – 12	13 – 18	19 – 24	≤25
10	≥8	9 – 14	15 – 20	21 – 26	≤27
11	≥ 11	12 – 18	19 – 25	26 – 34	≤ 35
12	≥ 14	15 – 22	23 – 30	31 – 39	≤ 40
13	≥ 17	18 – 25	26 – 33	34 – 44	≤ 45
14	≥ 20	21 – 28	29 – 36	37 – 48	≤ 50
15	≥ 25	26 – 34	35 – 43	44 – 54	≤ 55
16	≥ 30	31 – 38	39 - 46	47 – 59	≤ 60
17	≥ 35	36 – 44	45 – 53	54 – 64	≤ 65
18	≥ 40	41 – 48	49 – 56	57 – 69	≤ 70
19	≥ 45	46 – 54	55 - 63	64 - 74	≤ 75

Vecums (pilni gadi) Punkti	Tāllēkšana no vietas (cm)				
	1	2	3	4	5
<b>Z Ē N I</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

Vecums (pilni gadi) Punkti	Tāllēkšana no vietas (cm)				
	1	2	3	4	5
<b>M E I T E N E S</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) Punkti	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes/30 sek.)				
	1	2	3	4	5
<b>Z Ē N I</b>					
7	Bez kontrolnormatīva				
8	Bez kontrolnormatīva				
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

Vecums (pilni gadi) Punkti	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes/30 sek.)				
	1	2	3	4	5
<b>M E I T E N E S</b>					
7	Bez kontrolnormatīva				
8	Bez kontrolnormatīva				
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