

Latvijas Boksa savienība

Kontrolnormatīvi

SSG

Vingrinājums Mērķu grupa	60 m skrējiens (s)	Atspoles skrējiens 10x10m (s)	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	500 m skrējiens	Lēcieni ar aukliņu (reizes)
Zēni/Meitenes	11:00	34:00	16	Bez laika kontroles	45

Vingrinājums Mērķu grupa	30 m no augstā starta (s)	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes)	Lēcieni ar aukliņu (reizes/ 30 sek)
MT-1				
Zēni	5,8	8	15	15
Meitenes	5,8	3	15	15
MT-2				
Zēni	5,6	10	20	18
Meitenes	5,6	5	20	18

MT-3

Vingrinājums Mērķu grupa	30 m no augstā starta (s)	300 m skrējiens	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus (reizes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes)	Lēcieni ar aukliņu (reizes/ 30 s)
Zēni	5,5	1.05,0	12	22	30
Meitenes	5,5	1.05,0	8	20	25

MT-4

Vingrinājums Mērķu grupa	30 m skrējiens (s)*	60 m skrējiens (s)*	1500 m skrējiens (min, s)*	Pievilkšanās pie stieņa*	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus*	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes/min) *	Lēcieni ar aukliņu (reizes/min) *	Lēcieni pāri solam (reizes/30 s)*	Sitieni pa boksa maisu (reizes/30 s)*
Zēni, meitenes	5,5	10,2	6,1	4	20	20	120	20	50

Vingrinājums Mērķu grupa	30 m skrējiens (s)*	60 m skrējiens (s)*	1500 m skrējiens (min, s)*	Pievilkšanās pie stieņa*	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus*	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes/min) *	Lēcieni ar aukliņu (reizes/min)*	Lēcieni pāri solam (reizes/30 s)*	Sitieni pa boksa maisu (reizes/30 s)*
MT-5									
Zēni, meitenes	5,4	10	6	6	24	25	120	23	90
MT-6									
Zēni, meitenes	5,3	9,8	5,9	8	28	30	130	26	100
MT-7									
Zēni, meitenes	5,2	9,7	5,8	10	30	35	140	29	110
SMP-1									
Zēni, meitenes	5,1	9,5	14	12	34	40	150	32	120
SMP-2									
Zēni, meitenes	5,1	9,5	14	12	34	40	150	32	120
SMP-3									
Zēni, meitenes	5	9,5	13	16	40	50	170	38	140
ASM									
Zēni, meitenes	4,9	9	13	18	40	50	180	41	150

Latvijas Boksa savienības ģenerālsekretārs

Nikita Versockis