

Latvijas Biatlona federācijas  
Sporta skolu audzēkņu  
kontrolnormatīvi

Vecums	Spēka vingrinājums	Tāllēkšana no vietas	Sprints 30m	Skrējiens 500m meitenes	Skrējiens 1000m zēni	Šaušanas 10 šāvienu guļus no atbalsta
8 gadi	Roku saliekšana 5x	125cm	7.0 sek	3.00 min	5.00 min	
9 gadi	Roku saliekšana 6x	130cm	6.6 sek	2.25 min	4.25 min	
10 gadi	Roku saliekšana 8x	135cm	6.4 sek	2.20 min	4.20 min	
11 gadi	Roku saliekšana 10x	140cm	6.2 sek	2.15 min	4.15 min	
12 gadi	Roku saliekšana 12x	145cm	6.1 sek	2.10 min	4.10 min	50 p.
13 gadi	Roku saliekšana 15x	150cm	6.0 sek	2.05 min	4.05 min	60 p.
Vecums	Spēka vingrinājums	Tāllēkšana no vietas	Sprints 30m	Skrējiens 1000m meitenes	Skrējiens 1500m zēni	Šaušanas 10 šāvienu guļus
14 gadi	Roku saliekšana 16x-meitenes 20x - zēni	160cm – meitenes 170cm- zēni	5.9 sek – meitenes 5.8 sek.- zēni	4.05 min	6.40 min	70 p.
15 gadi	Roku saliekšana 18x-meitenes 25x - zēni	170cm – meitenes 175cm- zēni	5.8 sek – meitenes 5.6 sek.- zēni	4.00 min	6.30 min	75 p.
16 gadi	Roku saliekšana 20x-meitenes 30x - zēni	180cm – meitenes 185cm- zēni	5.7 sek – meitenes 5.4 sek.- zēni	3.50 min	6.15 min	80 p.
Vecums	Spēka vingrinājums	Tāllēkšana no vietas	Sprints 30m	Skrējiens 1500m meitenes	Skrējiens 3000m zēni	Šaušanas 10 šāvienu guļus+10 guļus stāvus

17 gadi	Vienlaikus soļi (stumšanās) uz rolleriem 1km, meitenes-3.40min, zēni-3.30 min	185cm – meitenes, 200cm - zēni	4.9 sek – zēni, 5.5 sek - meitenes	7.00 min	12.15 min	130 p.
18 gadi	Vienlaikus soļi (stumšanās) uz rolleriem 1km, meitenes-3.30 min, zēni-3.20 min	190cm – meitenes, 210cm - zēni	4.9 sek – zēni, 5.2 sek - meitenes	6.30 min	12.00 min	135 p.
19 gadi	Vienlaikus soļi (stumšanās) uz rolleriem 1km, meitenes-3.15 min, zēni-3.10 min	195cm – meitenes, 220 cm - zēni	4.6 sek – zēni, 5.0 sek - meitenes	6.15 min	11.45 min	140 p.