

Latvijas Biatlona federācijas

Sporta skolu audzēkņu

Kontrolnormatīvi

Vecums	Spēka vingrinājumi	Tāllēkšana no vietas	Sprints 30m	Skrējiens 500 m meitenes	Skrējiens 1000m zēni	Šaušanas 10 šāvieni 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 vingrinājumi	Tāllēkšana no vietas	Sprints 30m	Skrējiens 1000 m meitenes	Skrējiens 1500m zēni	Šaušanas 10 šāvieni guļus
14gadi	Roku saliekšana 16x meitenes 20x zēni	160 cm – meitenes 170cm - zēni	5.9 sek – meitenes 5.8 sek - zēni	4.05 min	6.40 min	70p
15 gadi	Roku saliekšana 18x meitenes 25x zēni	170 cm – meitenes 175cm - zēni	5.8 sek – meitenes 5.6 sek - zēni	4.00 min	6.30 min	75p
16 gadi	Roku saliekšana 20x meitenes 30x zēni	180 cm – meitenes 185m - zēni	5.7 sek – meitenes 5.4 sek - zēni	3.50 min	6.15 min	80p

Vecums	Spēka vingrinājums	Tāllēkšana no vietas	Sprints 30m	Skrējiens 1500m meitenes	Skrējiens 3000 zēni	Šaušanas 10 šāviņi guļus +10 guļus stāvus
17 gadi	Vienlaikus soļi (stumšanās) uz rolleriem 1km, meitenes-3.40 min, 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, 220cm-zēni	4.6 sek – zēni, 5.0 sek meitenes	6.15 min	11.45 min	140 p.