Pielikums Nr. 1

Jelgavas novada sporta centra
VFS nomatīvi uzņemšanai profesionālās ievirzes programmā brīvajā cīņā un sieviešu cīņā SSG grupā

Kontrolnormatīvs	**20-29 kg**	**31-42 kg**	**46kg un augstāk SC**
Noturēšanās kārienā taisnās rokās pie vingrošanas stieņa (sek)	15	10	5
Lēciens tālumā no vietas /cm/	100	100	100
Roku saliekšana iztaisnošana balstā guļus, krūtīm jāpieskaras zemei, rokas pilnībā iztaisnojot /reizes/.	10	9	8
Guļus uz muguras ķermeņa augšdaļas pacelšana līdz vertikālam stāvoklim, kājas taisnas un fiksētas, roku plaukstas aizliktas aiz galvas, elkoņi atvirzīti atpakaļ /reizes/	9	8	7
30 m skrējiens (sek)	6,2	6,2	6,2