

KUPIŠKIO RAJONO KŪNO KULTŪROS IR SPORTO CENTRAS
KREPŠINIO PROGRAMOS KONTROLINIAI NORMATYVAI

BERNIUKAMS										
Eil. Nr.	Normatyvas	Moksleivių amžius								
		9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	30 m bėgimas (sek.)	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,1	5,0	4,8	4,7
2.	Šuolis į tolį iš vietos (cm.)	130	150	160	170	180	190	200	210	220
3.	30 m kamuolio varymas (sek.)	6,0	5,9	5,8	5,7	5,5	5,4	5,3	5,1	5,0
4.	Kamuolio metimas į krepšį	4	4	5	5	6	7	7	10	12
5.	Baudų metimas į krepšį	3	4	4	5	5	5	6	7	7

MERGAITĖMS										
Eil. Nr.	Normatyvas	Moksleivių amžius								
		9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	30 m bėgimas (sek.)	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,3	5,2	5,1
2.	Šuolis į tolį iš vietos (cm.)	120	130	150	160	170	180	190	195	200
3.	30 m kamuolio varymas (sek.)	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4
4.	Kamuolio metimas į krepšį	4	4	5	5	6	7	7	10	12
5.	Baudų metimas į krepšį	3	4	4	5	5	5	6	7	7