

Kontrolnormatīvi svarcelšanā (jauniešiem)

Vingrinājumi	Grupa								Vērtējums
	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7	SMP-1	SMP-2	SMP-3	ASM	
Pietupieni ar svāra stieni uz pleciem	80 punkti	100 punkti	120 punkti	140 punkti	160 punkti	180 punkti	200 punkti	220 punkti	Apmierinoši
	100 punkti	120 punkti	140 punkti	160 punkti	180 punkti	200 punkti	220 punkti	240 punkti	Labi
	120 punkti	140 punkti	160 punkti	180 punkti	200 punkti	220 punkti	240 punkti	260 punkti	Teicami
Spiešana guļus	70 punkti	80 punkti	90 punkti	100 punkti	110 punkti	120 punkti	130 punkti	140 punkti	Apmierinoši
	80 punkti	90 punkti	100 punkti	110 punkti	120 punkti	130 punkti	140 punkti	150 punkti	Labi
	90 punkti	100 punkti	110 punkti	120 punkti	130 punkti	140 punkti	150 punkti	160 punkti	Teicami
Vilkme	80 punkti	100 punkti	120 punkti	140 punkti	160 punkti	180 punkti	200 punkti	220 punkti	Apmierinoši
	100 punkti	120 punkti	140 punkti	160 punkti	180 punkti	200 punkti	220 punkti	240 punkti	Labi
	120 punkti	140 punkti	160 punkti	180 punkti	200 punkti	220 punkti	240 punkti	260 punkti	Teicami