



NOOR LÕVISÜDA

Spordimärk II – IV klassi õpilastele

TESTINORMID

Harjutus

Hüpitsaga sulghüpped

Kestvusjooks

Märkivise

tennispalliga korvpalli tagalaua pihta
10 viskest tabada 8 viset

Slaalom

Palli pörgatamisega läbitakse 3 m vahedega
asetatud 6 märgiposti kord ühelt kord teiselt
poolt (slaalomliikumisena). Rada läbitakse edasi-
tagasi. Esimene post asub stardijoonest 3 m kaugusel.

II klass

100 hüpet



1.30 min
jooksul



1.30 min
jooksul

1000 m



aeg alla
6 min



aeg alla
6 min

viskekaugus



6 m



7 m

III klass

150 hüpet



1.45 min
jooksul



2.00 min
jooksul

1500 m



aeg alla
9 min



aeg alla
9 min

viskekaugus



7 m



8 m

ajalimiit



16 sek



15 sek

IV klass

ring*



4 ringi
veata



3 ringi
veata

1500 m



aeg alla
8:30 min



aeg alla
8:30 min

viskekaugus



9 m



10 m

ajalimiit



14 sek



13 sek



tüdrukud



poisid

*ring = 5 hüpet vasakul jalal + 5 hüpet paremal jalal
+ 5 hüpet koosjalgadega + 5 hüpet jooksusammul
(erinevate hüpete järjekord ei ole oluline)

Hüpits

Jooks

Märkivise

Slaalom



Iga testi eduka
läbimise eest saab
õpilane erineva
sportlase kaardi.

IV klassi lõpus saab
kõik testid edukalt
läbinud õpilane
Noore Lõvisüdame
märgi.