

Fiziskās sagatavotības vērtēšanas punktu tabulas

Sievietēm

1. Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus, rokas uz vingrošanas sola

Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti
53	100	42	92	35	75	28	47	21	20	14	6
52-49	99	41	91	34	72	27	43	20	17	13	5
48-47	98	40	89	33	68	26	39	19	15	12	4
46	97	39	87	32	64	25	35	18	12	11	3
45	96	38	84	31	60	24	31	17	10	10-9	2
44	95	37	81	30	56	23	27	16	9	8-1	1
43	94	36	78	29	51	22	24	15	7		

2. Tāllēkšana no vietas

Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti
2,46	100	2,29	90	2,20	73	2,11	48	2,02	23	1,93	8
2,45-2,41	99	2,28	89	2,19	71	2,10	45	2,01	21	1,92	7
2,40-2,38	98	2,27	88	2,18	68	2,09	42	2,00	19	1,91	6
2,37-2,36	97	2,26	86	2,17	65	2,08	39	1,99	17	1,90	5
2,35	96	2,25	84	2,16	63	2,07	36	1,98	15	1,89-1,88	4
2,34-2,33	95	2,24	82	2,15	60	2,06	33	1,97	13	1,87-1,86	3
2,32	94	2,23	80	2,14	57	2,05	30	1,96	12	1,85-1,84	2
2,31	93	2,22	78	2,13	54	2,04	28	1,95	10	1,83 un mazāk	1
2,30	92	2,21	76	2,12	51	2,03	25	1,94	9		

3. 20 metru skrējiens ar startu gaitā

Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti
2,45	100	2,65	90	2,75	73	2,85	48	2,95	23	3,05	8
2,46-2,51	99	2,66	89	2,76	70	2,86	45	2,96	21	3,06	7
2,52-2,54	98	2,67	87	2,77	68	2,87	42	2,97	20	3,07-3,08	6
2,55-2,56	97	2,68	86	2,78	66	2,88	40	2,98	18	3,09	5
2,57-2,58	96	2,69	84	2,79	63	2,89	37	2,99	16	3,10-3,11	4
2,59-2,60	95	2,70	83	2,80	61	2,90	35	3,00	14	3,12-3,13	3
2,61	94	2,71	81	2,81	58	2,91	32	3,01	13	3,14-3,16	2
2,62	93	2,72	79	2,82	56	2,92	30	3,02	12	3,17 un vairāk	1
2,63	92	2,73	77	2,83	53	2,93	28	3,03	10		
2,64	91	2,74	75	2,84	50	2,94	25	3,04	9		

4. "Atspoles skrējiens"

Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti
16,0	100	16,9	92	17,6	74	18,3	46	19,0	20	19,7	5
16,1	99	17,0	90	17,7	70	18,4	42	19,1	17	19,8	4
16,2-16,3	98	17,1	88	17,8	67	18,5	37	19,2	14	19,9-20,0	3
16,4-16,5	97	17,2	86	17,9	63	18,6	33	19,3	12	20,1-20,2	2
16,6	96	17,3	83	18,0	58	18,7	30	19,4	10	20,3 un vairāk	1
16,7	95	17,4	80	18,1	54	18,8	26	19,5	8		
16,8	93	17,5	77	18,2	50	18,9	23	19,6	7		

5. Kermena augšdaļas pacelšana un nolaišana, guļot uz muguras (1,5 min)

Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti
84	100	71	91	63	73	55	44	47	19	39	5
83-80	99	70	90	62	70	54	41	46	16	38	4
79-78	98	69	88	61	66	53	37	45	14	37-36	3
77-76	97	68	86	60	63	52	34	44	12	35-34	2
75	96	67	84	59	59	51	30	43	10	33 un mazāk	1
74	95	66	81	58	56	50	27	42	9		
73	94	65	79	57	52	49	24	41	7		
72	93	64	76	56	48	48	21	40	6		

6. 2000 metru krosa skrējiens

Rezultāts /min,s/	Pun- kti	Rezultāts /min,s/	Pun- kti	Rezultāts /min,s/	Pun- kti	Rezultāts /min,s/	Pun- kti	Rezultāts /min,s/	Pun- kti	Rezultāts /min,s/	Pun- kti
7:50 un ātrāk	100	8:23-8:24	83	8:57-8:58	66	9:31-9:32	48	10:05-10:06	30	10:39-10:40	13
7:51-7:52	99	8:25-8:26	82	8:59-9:00	65	9:33-9:34	47	10:07-10:08	29	10:41-10:42	12
7:53-7:54	98	8:27-8:28	81	9:01-9:02	64	9:35-9:36	46	10:09-10:10	28	10:43-10:44	11
7:55-7:56	97	8:29-8:30	80	9:03-9:04	63	9:37-9:38	45	10:11-10:12	27	10:45-10:46	10
7:57-7:58	96	8:31-8:32	79	9:05-9:06	62	9:39-9:40	44	10:13-10:14	26	10:47-10:48	9
7:59-8:00	95	8:33-8:34	78	9:07-9:08	61	9:41-9:42	42	10:15-10:16	25	10:49-10:50	8
8:01-8:02	94	8:35-8:36	77	9:09-9:10	60	9:43-9:44	41	10:17-10:18	24	10:51-10:52	7
8:03-8:04	93	8:37-8:38	76	9:11-9:12	59	9:45-9:46	40	10:19-10:20	23	10:53-10:54	6
8:05-8:06	92	8:39-8:40	75	9:13-9:14	58	9:47-9:48	39	10:21-10:22	22	10:55-10:56	5
8:07-8:08	91	8:41-8:42	74	9:15-9:16	57	9:49-9:50	38	10:23-10:24	21	10:57-10:58	4
8:09-8:10	90	8:43-8:44	73	9:17-9:18	56	9:51-9:52	37	10:25-10:26	20	10:59-11:00	3
8:11-8:12	89	8:45-8:46	72	9:19-9:20	55	9:53-9:54	36	10:27-10:28	19	11:01-11:02	2
8:13-8:14	88	8:47-8:48	71	9:21-9:22	53	9:55-9:56	35	10:29-10:30	18	11:03 un vairāk	1
8:15-8:16	87	8:49-8:50	70	9:23-9:24	52	9:57-9:58	34	10:31-10:32	17		
8:17-8:18	86	8:51-8:52	69	9:25-9:26	51	9:59-10:00	33	10:33-10:34	16		
8:19-8:20	85	8:53-8:54	68	9:27-9:28	50	10:01-10:02	32	10:35-10:36	15		
8:21-8:22	84	8:55-8:56	67	9:29-9:30	49	10:03-10:04	31	10:37-10:38	14		

VĪRIEŠI

1. *Pievilkšanās kārienā pie stieņa*

Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti
29	100	25	96	21	79	17	45	13	15	9	2
28	99	24	94	20	72	16	36	12	10	8-1	1
27	99	23	90	19	64	15	28	11	6		
26	98	22	85	18	55	14	21	10	4		

2. *Tāllēkšana no vietas*

Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti
3,02	100	2,79	89	2,68	71	2,57	45	2,46	21	2,35	7
3,01-2,95	99	2,78	88	2,67	69	2,56	43	2,45	20	2,34-2,33	6
2,94-2,92	98	2,77	86	2,66	67	2,55	40	2,44	18	2,32	5
2,91-2,89	97	2,76	85	2,65	64	2,54	38	2,43	17	2,31-2,30	4
2,88-2,87	96	2,75	84	2,64	62	2,53	36	2,42	15	2,29-2,27	3
2,86	95	2,74	82	2,63	60	2,52	34	2,41	14	2,26-2,24	2
2,85-2,84	94	2,73	80	2,62	57	2,51	31	2,40	12	2,23 un mazāk	1
2,83	93	2,72	79	2,61	55	2,50	29	2,39	11		
2,82	92	2,71	77	2,60	53	2,49	27	2,38	10		
2,81	91	2,70	75	2,59	50	2,48	25	2,37	9		
2,80	90	2,69	73	2,58	48	2,47	23	2,36	8		

3. *20 metru skrējiens ar startu gaitā*

Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti
2,13	100	2,26	92	2,34	76	2,42	50	2,5	24	2,58	8
2,14-2,17	99	2,27	90	2,35	73	2,43	47	2,51	22	2,59	7
2,18-2,19	98	2,28	89	2,36	70	2,44	43	2,52	19	2,60	6
2,20-2,21	97	2,29	87	2,37	67	2,45	40	2,53	17	2,61	5
2,22	96	2,30	85	2,38	64	2,46	37	2,54	15	2,62	4
2,23	95	2,31	83	2,39	60	2,47	33	2,55	13	2,63-2,64	3
2,24	94	2,32	81	2,40	57	2,48	30	2,56	11	2,65-2,67	2
2,25	93	2,33	78	2,41	54	2,49	27	2,57	10	2,68 un vairāk	1

4. *“Atspoles skrējiens”*

Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti
14,2	100	14,9	93	15,5	76	16,1	46	16,7	18	17,3	4
14,3-14,4	99	15,0	92	15,6	71	16,2	40	16,8	15	17,4	3
14,5	98	15,1	89	15,7	67	16,3	35	16,9	12	17,5-17,6	2
14,6	97	15,2	87	15,8	62	16,4	30	17,0	9	17,7 un vairāk	1
14,7	96	15,3	83	15,9	56	16,5	26	17,1	7		
14,8	95	15,4	80	16,0	51	16,6	22	17,2	6		

5. Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana, gulot uz muguras (1,5 min)

Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti
89	100	76	91	68	71	60	40	52	15	44-43	3
88-85	99	75	89	67	67	59	37	51	13	42-41	2
84-83	98	74	87	66	63	58	33	50	11	40 un mazāk	1
82-81	97	73	85	65	60	57	29	49	9		
80	96	72	82	64	56	56	26	48	8		
79	95	71	80	63	52	55	23	47	6		
78	94	70	77	62	48	54	20	46	5		
77	92	69	74	61	44	53	18	45	4		

6. 3000 metru kroša skrējieni

Rezultāts /min,s/	Pun- kti	Rezultāts /min,s/	Pun- kti	Rezultāts /min,s/	Pun- kti	Rezultāts /min,s/	Pun- kti	Rezultāts /min,s/	Pun- kti	Rezultāts /min,s/	Pun- kti
10:10 un ātrāk	100	10:43-10:44	83	11:17-11:18	66	11:51-11:52	47	12:25-12:26	30	12:59-13:00	13
10:11-10:12	99	10:45-10:46	82	11:19-11:20	65	11:53-11:54	46	12:27-12:28	29	13:01-13:02	12
10:13-10:14	98	10:47-10:48	81	11:21-11:22	64	11:55-11:56	45	12:29-12:30	28	13:03-13:04	11
10:15-10:16	97	10:49-10:50	80	11:23-11:24	63	11:57-11:58	44	12:31-12:32	27	13:05-13:06	10
10:17-10:18	96	10:51-10:52	79	11:25-11:26	62	11:59-12:00	43	12:33-12:34	26	13:07-13:08	9
10:19-10:20	95	10:53-10:54	78	11:27-11:28	61	12:01-12:02	42	12:35-12:36	25	13:09-13:10	8
10:21-10:22	94	10:55-10:56	77	11:29-11:30	60	12:03-12:04	41	12:37-12:38	24	13:11-13:12	7
10:23-10:24	93	10:57-10:58	76	11:31-11:32	59	12:05-12:06	40	12:39-12:40	23	13:13-13:14	6
10:25-10:26	92	10:59-11:00	75	11:33-11:34	56	12:07-12:08	39	12:41-12:42	22	13:15-13:16	5
10:27-10:28	91	11:01-11:02	74	11:35-11:36	55	12:09-12:10	38	12:43-12:44	21	13:17-13:18	4
10:29-10:30	90	11:03-11:04	73	11:37-11:38	54	12:11-12:12	37	12:45-12:46	20	13:19-13:20	3
10:31-10:32	89	11:05-11:06	72	11:39-11:40	53	12:13-12:14	36	12:47-12:48	19	13:21-13:22	2
10:33-10:34	88	11:07-11:08	71	11:41-11:42	52	12:15-12:16	35	12:49-12:50	18	13:23 un vairāk	1
10:35-10:36	87	11:09-11:10	70	11:43-11:44	51	12:17-12:18	34	12:51-12:52	17		
10:37-10:38	86	11:11-11:12	69	11:45-11:46	50	12:19-12:20	33	12:53-12:54	16		
10:39-10:40	85	11:13-11:14	68	11:47-11:48	49	12:21-12:22	32	12:55-12:56	15		
10:41-10:42	84	11:15-11:16	67	11:49-11:50	48	12:23-12:24	31	12:57-12:58	14		

**Fiziskās sagatavotības pārbaudījumā iegūto punktu summas
vērtēšana**

4 balles	no 40-49 punkti
5 balles	50-59 punkti
6 balles	60-69 punkti
7 balles	70-79 punkti
8 balles	80-89 punkti
9 balles	90-99 punkti
10 balles	100 punkti