

Fiziskās sagatavotības vērtēšanas punktu tabulas

SIEVIETĒM

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

Rez. /reizes/	Punkti	Rez. /reizes/	Punkti	Rez. /reizes/	Punkti	Rez. /reizes/	Punkti	Rez. /reizes/	Punkti	Rez. /reizes/	Punkti
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. Vertikālais lēciens

Rez. /cm/	Punkti	Rez. /cm/	Punkti	Rez. /cm/	Punkti	Rez. /cm/	Punkti	Rez. /cm/	Punkti	Rez. /cm/	Punkti
34,2	100	33,2	83	31,0	66	27,7	49	24,5	32	22,5	15
34,2	99	33,1	82	30,8	65	27,5	48	24,3	31	22,4	14
34,1	98	33,0	81	30,7	64	27,3	47	24,2	30	22,3	13
34,1	97	32,9	80	30,5	63	27,1	46	24,0	29	22,2	12
34,0	96	32,8	79	30,3	62	26,9	45	23,9	28	22,2	11
34,0	95	32,7	78	30,1	61	26,7	44	23,7	27	22,1	10
33,9	94	32,6	77	29,9	60	26,5	43	23,6	26	22,0	9
33,9	93	32,4	76	29,7	59	26,3	42	23,5	25	22,0	8
33,8	92	32,3	75	29,5	58	26,1	41	23,4	24	21,9	7
33,8	91	32,2	74	29,3	57	25,9	40	23,2	23	21,9	6
33,7	90	32,1	73	29,1	56	25,7	39	23,1	22	21,8	5
33,6	89	31,9	72	28,9	55	25,5	38	23,0	21	21,8	4
33,6	88	31,8	71	28,7	54	25,3	37	22,9	20	21,7	3
33,5	87	31,6	70	28,5	53	25,1	36	22,8	19	21,7	2
33,4	86	31,5	69	28,3	52	25,0	35	22,7	18	21,6	1
33,3	85	31,3	68	28,1	51	24,8	34	22,6	17	21,6	0
33,3	84	31,2	67	27,9	50	24,6	33	22,5	16		

3. 20 metru skrējiens ar startu gaitā

Rez. /min,s/	Punkti	Rez. /min,s/	Punkti	Rez. /min,s/	Punkti	Rez. /min,s/	Punkti	Rez. /min,s/	Punkti	Rez. /min,s/	Punkti
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	2,7	83	2,8	61	2,9	35	3	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	1
										un vairāk	
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"

Rez. /s/	Punkti	Rez. /s/	Punkti	Rez. /s/	Punkti	Rez. /s/	Punkti	Rez. /s/	Punkti	Rez. /s/	Pu nkti
16	100	16,9	92	17,6	74	18,3	46	19	20	19,7	5
16,1	99	17	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	58	18,7	30	19,4	10	20,3	1
										un vairāk	
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. 20 m Beep tests basketbola laukumā

Rezultāts norādīts skrējienos (20 m) un distancē metros.

Rez. /skr./	Dist. /m/	Pun kti	Rez. /skr./	Dist. /m/	Pun kti	Rez. /skr./	Dist. /m/	Pun kti	Rez. /skr./	Dist. /m/	Pun kti	Rez. /skr./	Dist. /m/	Pun kti	Rez. /skr./	Dist. /m/	Pun kti
113	226	100	101	202	83	79	158	66	54	108	49	38	760	32	30	600	15
113	226	99	100	200	82	78	156	65	53	106	48	37	740	31	30	600	14
112	224	98	99	198	81	76	152	64	52	104	47	36	720	30	30	600	13
112	224	97	98	196	80	75	150	63	50	100	46	36	720	29	30	600	12
111	222	96	97	194	79	73	146	62	49	980	45	35	700	28	30	600	11
111	222	95	96	192	78	72	144	61	48	960	44	35	700	27	29	580	10
110	220	94	95	190	77	70	140	60	47	940	43	34	680	26	29	580	9
109	218	93	94	188	76	69	138	59	46	920	42	34	680	25	29	580	8
109	218	92	92	184	75	67	134	58	45	900	41	33	660	24	29	580	7
108	216	91	91	182	74	65	130	57	44	880	40	33	660	23	29	580	6
107	214	90	90	180	73	64	128	56	43	860	39	33	660	22	29	580	5
107	214	89	88	176	72	63	126	55	42	840	38	32	640	21	28	560	4
106	212	88	87	174	71	61	122	54	41	820	37	32	640	20	28	560	3
105	210	87	85	170	70	60	120	53	41	820	36	32	640	19	28	560	2
104	208	86	84	168	69	58	1160	52	40	800	35	31	620	18	28	560	1
103	206	85	82	164	68	57	1140	51	39	780	34	31	620	17	28	560	0
102	204	84	81	162	67	55	1100	50	38	760	33	31	620	16			

VĪRIEŠIEM

1. Pievilkšanās kārienā pie stieņa

Rez. /reizes/	Punkti	Rez. /reizes/	Punkti	Rez. /reizes/	Punkti	Rez. /reizes/	Punkti	Rez. /reizes/	Punkti	Rez. /reizes/	Punkti
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

Rez. /cm/	Punkti	Rez. /cm/	Punkti	Rez. /cm/	Punkti	Rez. /cm/	Punkti	Rez. /cm/	Punkti	Rez. /cm/	Punkti
52,2	100	51,0	83	48,3	66	44,3	49	40,4	32	37,9	15
52,2	99	50,8	82	48,1	65	44,0	48	40,2	31	37,8	14
52,1	98	50,7	81	47,9	64	43,8	47	40,0	30	37,8	13
52,1	97	50,6	80	47,7	63	43,5	46	39,8	29	37,7	12
52,0	96	50,5	79	47,5	62	43,3	45	39,7	28	37,6	11
51,9	95	50,3	78	47,2	61	43,0	44	39,5	27	37,5	10
51,9	94	50,2	77	47,0	60	42,8	43	39,3	26	37,4	9
51,8	93	50,1	76	46,8	59	42,6	42	39,2	25	37,4	8
51,7	92	49,9	75	46,5	58	42,3	41	39,0	24	37,3	7
51,7	91	49,8	74	46,3	57	42,1	40	38,9	23	37,2	6
51,6	90	49,6	73	46,1	56	41,9	39	38,8	22	37,2	5
51,5	89	49,4	72	45,8	55	41,6	38	38,6	21	37,1	4
51,4	88	49,3	71	45,6	54	41,4	37	38,5	20	37,0	3
51,3	87	49,1	70	45,3	53	41,2	36	38,4	19	37,0	2
51,3	86	48,9	69	45,1	52	41,0	35	38,3	18	36,9	1
51,2	85	48,7	68	44,8	51	40,8	34	38,1	17	36,9	0
51,1	84	48,5	67	44,5	50	40,6	33	38,0	16		

3. 20 metru skrējiens ar startu gaitā

Rez. /min,s/	Punkti	Rez. /min,s/	Punkti	Rez. /min,s/	Punkti	Rez. /min,s/	Punkti	Rez. /min,s/	Punkti	Rez. /min,s/	Punkti
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	2,6	6
2,20-2,21	97	2,29	87	2,37	67	2,45	40	2,53	17	2,61	5
2,22	96	2,3	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	2,4	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 skrējieni"

Rez. /min,s/	Punkti	Rez. /min,s/	Punkti	Rez. /min,s/	Punkti	Rez. /min,s/	Punkti	Rez. /min,s/	Punkti	Rez. /min,s/	Punkti
14,2	100	14,9	93	15,5	76	16,1	46	16,7	18	17,3	4
14,3-14,4	99	15	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	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	51	16,6	22	17,2	6		

5. 20 m beep tests basketbola laukumā

Rezultāts norādīts skrējienos (20 m) un distancē metros.

Rez. /skr./	Dist. /m/	Pun kti	Rez. /skr./	Dist. /m/	Pun kti	Rez. /skr./	Dist. /m/	Pun kti	Rez. /skr./	Dist. /m/	Pun kti	Rez. /skr./	Dist. /m/	Pun kti	Rez. /skr./	Dist. /m/	Pun kti
128	256	100	118	236	83	97	194	66	69	138	49	48	960	32	38	760	15
128	256	99	117	234	82	96	192	65	68	136	48	47	940	31	37	740	14
127	254	98	116	232	81	94	188	64	66	132	47	46	920	30	37	740	13
127	254	97	115	230	80	93	186	63	65	130	46	45	900	29	37	740	12
126	252	96	114	228	79	91	182	62	63	126	45	45	900	28	36	720	11
126	252	95	113	226	78	89	178	61	62	124	44	44	880	27	36	720	10
126	252	94	112	224	77	88	176	60	60	120	43	43	860	26	36	720	9
125	250	93	111	222	76	86	172	59	59	1180	42	43	860	25	36	720	8
124	248	92	110	220	75	84	168	58	58	1160	41	42	840	24	35	700	7
124	248	91	109	218	74	83	166	57	57	1140	40	41	820	23	35	700	6
123	246	90	107	214	73	81	162	56	55	1100	39	41	820	22	35	700	5
123	246	89	106	212	72	79	158	55	54	108	38	40	800	21	35	700	4
122	244	88	105	210	71	78	156	54	53	106	37	40	800	20	34	680	3
121	242	87	103	206	70	76	152	53	52	104	36	39	780	19	34	680	2
121	242	86	102	204	69	74	148	52	51	102	35	39	780	18	34	680	1
120	240	85	100	200	68	73	146	51	50	100	34	38	760	17	34	680	0
119	238	84	99	198	67	71	142	50	49	980	33	38	760	16			

Vērtēšanas tabula sievietēm un vīriešiem	
Punktu summa	Vērtējums (balles)
451-500	10
351-400	9
301-350	8
251-300	7
201-250	6
151-200	5
101-150	4
50-100	3
mazāk par 50	2
Nav ieradies	1