

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 skrējieni 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 skrējieni"

Rez. /s/	Punkti	Rez. /s/	Punkti	Rez. /s/	Punkti	Rez. /s/	Punkti	Rez. /s/	Punkti	Rez. /s/	Punkti
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/	Punkti	Rez. /skr./	Dist. /m/	Punkti	Rez. /skr./	Dist. /m/	Punkti	Rez. /skr./	Dist. /m/	Punkti	Rez. /skr./	Dist. /m/	Punkti	Rez. /skr./	Dist. /m/	Punkti
113	2260	100	101	2020	83	79	1580	66	54	1080	49	38	760	32	30	600	15
113	2260	99	100	2000	82	78	1560	65	53	1060	48	37	740	31	30	600	14
112	2240	98	99	1980	81	76	1520	64	52	1040	47	36	720	30	30	600	13
112	2240	97	98	1960	80	75	1500	63	50	1000	46	36	720	29	30	600	12
111	2220	96	97	1940	79	73	1460	62	49	980	45	35	700	28	30	600	11
111	2220	95	96	1920	78	72	1440	61	48	960	44	35	700	27	29	580	10
110	2200	94	95	1900	77	70	1400	60	47	940	43	34	680	26	29	580	9
109	2180	93	94	1880	76	69	1380	59	46	920	42	34	680	25	29	580	8
109	2180	92	92	1840	75	67	1340	58	45	900	41	33	660	24	29	580	7
108	2160	91	91	1820	74	65	1300	57	44	880	40	33	660	23	29	580	6
107	2140	90	90	1800	73	64	1280	56	43	860	39	33	660	22	29	580	5
107	2140	89	88	1760	72	63	1260	55	42	840	38	32	640	21	28	560	4
106	2120	88	87	1740	71	61	1220	54	41	820	37	32	640	20	28	560	3
105	2100	87	85	1700	70	60	1200	53	41	820	36	32	640	19	28	560	2
104	2080	86	84	1680	69	58	1160	52	40	800	35	31	620	18	28	560	1
103	2060	85	82	1640	68	57	1140	51	39	780	34	31	620	17	28	560	0
102	2040	84	81	1620	67	55	1100	50	38	760	33	31	620	16			

VĪRIEŠIEM

1. Pievilšanās 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. Vertikālais lēciens

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	1
										un vairāk	
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/	Punkti	Rez. /skr./	Dist. /m/	Punkti	Rez. /skr./	Dist. /m/	Punkti	Rez. /skr./	Dist. /m/	Punkti	Rez. /skr./	Dist. /m/	Punkti	Rez. /skr./	Dist. /m/	Punkti
128	2560	100	118	2360	83	97	1940	66	69	1380	49	48	960	32	38	760	15
128	2560	99	117	2340	82	96	1920	65	68	1360	48	47	940	31	37	740	14
127	2540	98	116	2320	81	94	1880	64	66	1320	47	46	920	30	37	740	13
127	2540	97	115	2300	80	93	1860	63	65	1300	46	45	900	29	37	740	12
126	2520	96	114	2280	79	91	1820	62	63	1260	45	45	900	28	36	720	11
126	2520	95	113	2260	78	89	1780	61	62	1240	44	44	880	27	36	720	10
126	2520	94	112	2240	77	88	1760	60	60	1200	43	43	860	26	36	720	9
125	2500	93	111	2220	76	86	1720	59	59	1180	42	43	860	25	36	720	8
124	2480	92	110	2200	75	84	1680	58	58	1160	41	42	840	24	35	700	7
124	2480	91	109	2180	74	83	1660	57	57	1140	40	41	820	23	35	700	6
123	2460	90	107	2140	73	81	1620	56	55	1100	39	41	820	22	35	700	5
123	2460	89	106	2120	72	79	1580	55	54	1080	38	40	800	21	35	700	4
122	2440	88	105	2100	71	78	1560	54	53	1060	37	40	800	20	34	680	3
121	2420	87	103	2060	70	76	1520	53	52	1040	36	39	780	19	34	680	2
121	2420	86	102	2040	69	74	1480	52	51	1020	35	39	780	18	34	680	1
120	2400	85	100	2000	68	73	1460	51	50	1000	34	38	760	17	34	680	0
119	2380	84	99	1980	67	71	1420	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