Pielikums Nr. 26

Fiziskās sagatavotības vērtēšanas punktu tabulas

Vērtēšanas tabula sievietēm un vīriešiem	
Punktu summa	**Vērtējums (balles)**
351 un vairāk	10
301-350	9
251-300	8
201-250	7
151-200	6
101-150	5
51-100	4
mazāk par 50 - iestājpārbaudījums nav nokārtots	3
	2
	1

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
49-52	99	41	91	34	72	27	43	20	17	13	5
47-48	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	9-10	2
44	95	37	81	30	56	23	27	16	9	1-8	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
34,9	100	33,2	83	31,0-31,1	66	27,7-27,8	49	24,5	32	22,4	15
34,8	99	33,1	82	30,9	65	27,5-27,6	48	24,3-24,4	31	22,3	14
34,7	98	33,0	81	30,7-30,8	64	27,3-27,4	47	24,1-24,2	30	22,2	13
34,6	97	32,9	80	30,5-30,6	63	27,1-27,2	46	24,0	29	22,1	12
34,5	96	32,8	79	30,3-30,4	62	26,9-27,0	45	23,9	28	22,0	11
34,4	95	32,7	78	30,1-30,2	61	26,7-26,8	44	23,7-23,8	27	21,9	10
34,3	94	32,6	77	29,9-30,0	60	26,5-26,6	43	23,6	26	21,8	9
34,2	93	32,4-32,5	76	29,7-29,8	59	26,3-26,4	42	23,5	25	21,7	8
34,1	92	32,3	75	29,5-29,6	58	26,1-26,2	41	23,4	24	21,6	7
34,0	91	32,2	74	29,3-29,4	57	25,9-26,0	40	23,2-23,3	23	21,5	6

33,9	90	32,1	73	29,1-29,2	56	25,7-25,8	39	23,1	22	21,4	5
33,8	89	31,9-32,0	72	28,9-29,0	55	25,5-25,6	38	23	21	21,3	4
33,7	88	31,8	71	28,7-28,8	54	25,3-25,4	37	22,9	20	21,2	3
33,6	87	31,6-31,7	70	28,5-28,6	53	25,1-25,2	36	22,8	19	21,1	2
33,5	86	31,5	69	28,3-28,4	52	25,0	35	22,7	18	21,0	1
33,4	85	31,3-31,4	68	28,1-28,2	51	24,8-24,9	34	22,6	17		
33,3	84	31,2	67	27,9-28,0	50	24,6-24,7	33	22,5	16		

3. 20 metru skrējiens

Rez. /min,s/	Punkti	Rez. /min,s/	Punkti	Rez. /min,s/	Punkti	Rez. /min,s/	Punkti	Rez. /min,s/	Punkti	Rez. /min,s/	Punkti
2,45-2,50	100	2,65	90	2,75	73	2,85	48	2,95	23	3,05	8
2,51-2,53	99	2,66	89	2,76	70	2,86	45	2,96	21	3,06	7
2,54-2,55	98	2,67	87	2,77	68	2,87	42	2,97	20	3,07-3,08	6
2,56-2,57	97	2,68	86	2,78	66	2,88	40	2,98	18	3,09-3,10	5
2,58-2,59	96	2,69	84	2,79	63	2,89	37	2,99	16	3,11-3,12	4
2,60	95	2,70	83	2,80	61	2,90	35	3,0	14	3,13-3,15	3
2,61	94	2,71	81	2,81	58	2,91	32	3,01	13	3,16	2
2,62	93	2,72	79	2,82	56	2,92	30	3,02	12	3,17	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"

Rez. /s/	Punkti	Rez. /s/	Punkti	Rez. /s/	Punkti	Rez. /s/	Punkti	Rez. /s/	Punkti	Rez. /s/	Punkti
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	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. Izturības pārbaudes tests *(Beep tests)* (20 m)

punkti	līmenis	distance	punkti	līmenis	distance	punkti	līmenis	distance	punkti	līmenis	distance	punkti	līmenis	distance
100	12,9	2300 m	80	11,1	1900 m	60	9,3	1500 m	40	7,4	1100 m	20	5,3	700 m
99	12,8	2280 m	79	10,11	1880 m	59	9,2	1480 m	39	7,3	1080 m	19	5,2	680 m
98	12,7	2260 m	78	10,10	1860 m	58	9,1	1460 m	38	7,2	1060 m	18	5,1	660 m
97	12,6	2240 m	77	10,9	1840 m	57	8,11	1440 m	37	7,1	1040 m	17	4,9	640 m
96	12,5	2220 m	76	10,8	1820 m	56	8,10	1420 m	36	6,10	1020 m	16	4,8	620 m
95	12,4	2200 m	75	10,7	1800 m	55	8,9	1400 m	35	6,9	1000 m	15	4,7	600 m

94	12,3	2180 m	74	10,6	1780 m	54	8,8	1380 m	34	6,8	980 m	14	4,6	580 m
93	12,2	2160 m	73	10,5	1760 m	53	8,7	1360 m	33	6,7	960 m	13	4,5	560 m
92	12,1	2140 m	72	10,4	1740 m	52	8,6	1340 m	32	6,6	940 m	12	4,4	540 m
91	11,12	2120 m	71	10,3	1720 m	51	8,5	1320 m	31	6,5	920 m	11	4,3	520 m
90	11,11	2100 m	70	10,2	1700 m	50	8,4	1300 m	30	6,4	900 m	10	4,2	500 m
89	11,10	2080 m	69	10,1	1680 m	49	8,3	1280 m	29	6,3	880 m	9	4,1	480 m
88	11,9	2060 m	68	9,11	1660 m	48	8,2	1260 m	28	6,2	860 m	8	3,8	460 m
87	11,8	2040 m	67	9,10	1640 m	47	8,1	1240 m	27	6,1	840 m	7	3,7	440 m
86	11,7	2020 m	66	9,9	1620 m	46	7,10	1220 m	26	5,9	820 m	6	3,6	420 m
85	11,6	2000 m	65	9,8	1600 m	45	7,9	1200 m	25	5,8	800 m	5	3,5	400 m
84	11,5	1980 m	64	9,7	1580 m	44	7,8	1180 m	24	5,7	780 m	4	3,4	380 m
83	11,4	1960 m	63	9,6	1560 m	43	7,7	1160 m	23	5,6	760 m	3	3,3	360 m
82	11,3	1940 m	62	9,5	1540 m	42	7,6	1140 m	22	5,5	740 m	2	3,2	340 m
81	11,2	1920 m	61	9,4	1520 m	41	7,5	1120 m	21	5,4	720 m	1	3,1	320 m

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	4
28	99	24	94	20	72	16	36	12	10	8	3
27	98	23	90	19	64	15	28	11	6	7	2
26	97	22	85	18	55	14	21	10	5	5-6	1

2. Vertikālais lēciens

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

51,8	88	49,2-49,3	71	45,4-45,6	54	41,3-41,4	37	38,5	20	36,7	3
51,7	87	49,0-49,1	70	45,2-45,3	53	41,1-41,2	36	38,4	19	36,6	2
51,6	86	48,8-48,9	69	44,9-45,1	52	40,9-41,0	35	38,3	18	36,5	1
51,5	85	48,6-48,7	68	44,6-44,8	51	40,7-40,8	34	38,1-38,2	17		
51,4	84	48,4-48,5	67	44,4-44,5	50	40,5-40,6	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
2,13-2,16	100	2,26	92	2,34	76	2,42	50	2,50	24	2,58	8
2,17-2,18	99	2,27	90	2,35	73	2,43	47	2,51	22	2,59	7
2,19-2,20	98	2,28	89	2,36	70	2,44	43	2,52	19	2,60	6
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	2,62-2,63	4
2,23	95	2,31	83	2,39	60	2,47	33	2,55	13	2,64-2,66	3
2,24	94	2,32	81	2,40	57	2,48	30	2,56	11	2,67	2
2,25	93	2,33	78	2,41	54	2,49	27	2,57	10	2,68	1

4. "Atspoles skrējiens"

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	15,0	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	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. Izturības pārbaudes tests *(Beep tests)* (20 m)

punkti	līmenis	distance	punkti	līmenis	distance	punkti	līmenis	distance	punkti	līmenis	distance	punkti	līmenis	distance
100	13,10	2560 m	80	12,2	2160 m	60	10,5	1760 m	40	8,7	1360 m	20	6,7	960 m
99	13,9	2540 m	79	12,1	2140 m	59	10,4	1740 m	39	8,6	1340 m	19	6,6	940 m
98	13,8	2520 m	78	11,12	2120 m	58	10,3	1720 m	38	8,5	1320 m	18	6,5	920 m
97	13,7	2500 m	77	11,11	2100 m	57	10,2	1700 m	37	8,4	1300 m	17	6,4	900 m
96	13,6	2480 m	76	11,10	2080 m	56	10,1	1680 m	36	8,3	1280 m	16	6,3	880 m
95	13,5	2460 m	75	11,9	2060 m	55	9,11	1660 m	35	8,2	1260 m	15	6,2	860 m
94	13,4	2440 m	74	11,8	2040 m	54	9,10	1640 m	34	8,1	1240 m	14	6,1	840 m
93	13,3	2420 m	73	11,7	2020 m	53	9,9	1620 m	33	7,10	1220 m	13	5,9	820 m
92	13,2	2400 m	72	11,6	2000 m	52	9,8	1600 m	32	7,9	1200 m	12	5,8	800 m
91	13,1	2380 m	71	11,5	1980 m	51	9,7	1580 m	31	7,8	1180 m	11	5,7	780 m
90	12,12	2360 m	70	11,4	1960 m	50	9,6	1560 m	30	7,7	1160 m	10	5,6	760 m

89	12,11	2340 m	69	11,3	1940 m	49	9,5	1540 m	29	7,6	1140 m	9	5,5	740 m
88	12,10	2320 m	68	11,2	1920 m	48	9,4	1520 m	28	7,5	1120 m	8	5,4	720 m
87	12,9	2300 m	67	11,1	1900 m	47	9,3	1500 m	27	7,4	1100 m	7	5,3	700 m
86	12,8	2280 m	66	10,11	1880 m	46	9,2	1480 m	26	7,3	1080 m	6	5,2	680 m
85	12,7	2260 m	65	10,10	1860 m	45	9,1	1460 m	25	7,2	1060 m	5	5,1	660 m
84	12,6	2240 m	64	10,9	1840 m	44	8,11	1440 m	24	7,1	1040 m	4	4,9	640 m
83	12,5	2220 m	63	10,8	1820 m	43	8,10	1420 m	23	6,10	1020 m	3	4,8	620 m
82	12,4	2200 m	62	10,7	1800 m	42	8,9	1400 m	22	6,9	1000 m	2	4,7	600 m
81	12,3	2180 m	61	10,6	1780 m	41	8,8	1380 m	21	6,8	980 m	1	4,6	580 m