

## FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒŠANAS PUNKTU TABULAS

### SIEVIETES

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

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

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

#### 4. "Atspoles skrējiens"

Rezultāts /s/	Punkti	Rezultāts /s/	Punkti	Rezultāts /s/	Punkti	Rezultāts /s/	Punkti	Rezultāts /s/	Punkti	Rezultāts /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 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. Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana, guļot uz muguras (1,5 min)

Rezultāts /reizes/	Punkti	Rezultāts /reizes/	Punkti	Rezultāts /reizes/	Punkti	Rezultāts /reizes/	Punkti	Rezultāts /reizes/	Punkti	Rezultāts /reizes/	Punkti
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/	Punkti	Rezultāts /min,s/	Punkti	Rezultāts /min,s/	Punkti	Rezultāts /min,s/	Punkti	Rezultāts /min,s/	Punkti	Rezultāts /min,s/	Punkti
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	8:13-8:14	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		