

FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒŠANAS PUNKTU TABULAS

VĪRIEŠI

1. Pievilšanās 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. Tāllēšana 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 skrējieni 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/	Punkti	Rezultāts /s/	Punkti	Rezultāts /s/	Punkti	Rezultāts /s/	Punkti	Rezultāts /s/	Punkti	Rezultāts /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 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, guļot uz muguras (1,5 min)

Rezultāts /reizes/	Punkti	Rezultāts /reizes/	Punkti	Rezultāts /reizes/	Punkti	Rezultāts /reizes/	Punkti	Rezultāts /reizes/	Punkti	Rezultāts /reizes/	Punkti
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 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
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		