

UZŅEMŠANAS NOTEIKUMI
Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijā
studiju virzienā „Izglītība, pedagogija un sports”
Profesionālā bakalaura augstākās izglītības programmā
„SPORTA ZINĀTNE” (kods 42813)
2014./2015.akadēmiskajā gadā

1. VISPĀRĒJIE NOSACĪJUMI

- 1.1.** LSPA diplomētie speciālisti ir sagatavoti darbam izglītības, sporta, valsts, pašvaldību iestādēs, biedrībās, nodibinājumos un kapitālsabiedrībās, jo viņiem ir zināšanas, prasmes un iemaņas, kas nepieciešamas, lai vadītu un organizētu izglītības, sporta, veselību nostiprinošu un cita veida darbību.
- 1.2.** LSPA ir akreditēta valsts augstskola ar kvalificētiem mācību spēkiem un materiālo bāzi.
Profesionālā bakalaura augstākās izglītības programma ”Sporta zinātne”(kods 42813)
ar LR IZM studiju akreditācijas komisijas 2013.gada 24.maija lēmumu Nr.27,
akreditācijas lapa Nr.27 ir akreditēta līdz 2019.gada 23.maijam.
- 1.3.** Absolventi iegūst profesionālā bakalaura grādu sporta zinātnē, kā arī izglītības un sporta darba specialitāti ar divām kvalifikācijām:
- **sporta skolotājs un vadītājs (menedžeris) sporta jomā;**
 - **sporta skolotājs un rekreācijas speciālists;**
 - **sporta veida vecākais treneris¹ un vadītājs sporta jomā;**
 - **sporta veida vecākais treneris¹ un sporta skolotājs;**
 - **sporta veida vecākais treneris¹ un rekreācijas speciālists.**
- Specialitāti ar 2 kvalifikācijām apstiprina, ja pieteikušies vismaz 8 studenti.

1.4 Skaidrojums

¹ - **sporta veida vecākais treneris vienā no minētajiem sporta veidiem:**

- airēšana, aerobika, akrobātika;
- basketbols, badmintons², biatlons², bobslejs², bodibildings, bouldings², bokss, bridžs², brīvā cīņa, burāšana²;
- daiļslidošana, džudo;
- florbols, futbols, frizbijs², frīstails, fitness;
- galda teniss², grieķu-romiešu cīņa;
- handbols, hokejs;
- jātnieku sports²;
- kamaniņu sports², karatē, kērlings², kikbokss;
- lēkšana uz batuta, loka šaušana²;
- mākslas vingrošana, modernā pieccīņa², motosports²;
- orientēšanās;
- paukošana², peldēšana;
- riteņbraukšana², regbijs², riteņbraukšana BMX, riteņbraukšana MTB, roku cīņa,
- smaiļošana un kanoe, slēpošana (distanču, kalnu), sambo, spēka trīscīņa, svarcelšana, svaru bumbu celšana, skeleton², skeitbords, snovbords, sporta aerobika, sporta dejas, sporta vingrošana, sporta tūrisms, šaušana (ložu, stenda), šorttreks²;
- taekvondo, teniss², triatlons²;
- vieglatlētika, volejbols.

Skaidrojums

2 - sporta veida vecākos trenerus sagatavo sadarbībā ar sporta veidu federācijām.

1.5. Studiju ilgums pilna laika klātienē 4 studiju gadi, nepilna laika neklātienē 4,5 studiju gadi.

1.6. Studiju finansēšana: a) par valsts budžeta līdzekļiem, b) par fiziskas vai juridiskas personas līdzekļiem.

2. NOTEIKUMI PILNA LAIKA KLĀTIENES STUDIJĀM

2.1. Konkursa kārtībā LSPA uzņem LR pilsoņus un personas, kurām ir izdota LR nepilsoņa pase, kā arī personas, kurām ir izsniegtas pastāvīgās uzturēšanās atļaujas. Lai studētu augstskolā, nepieciešams vidējo izglītību apliecinošs dokuments. Ja LR pilsoņi un personas, kurām ir izdota LR nepilsoņa pase, kā arī personas, kurām ir izsniegta pastāvīgās uzturēšanās atļaujas un vidējo izglītību ieguvuši ārvalstīs iesniedz vidējās izglītības dokumentu Akadēmiskās informācijas centrā un veic izglītības dokumenta pielīdzināšanu Latvijā izsniegtam atestātam par vispārējo vidējo izglītību

Ārvalstniekus uzņem atbilstoši LR likumdošanai, LR Izglītības likumam, Augstskolu likuma 83.pantam un Nolikumam par uzņemšanu LSPA ārvalstu studentiem.

2.2. Konkursā piedalās reflektanti, kuriem dokumentā par vidējo izglītību ir sekmīgs vērtējums un kas pretendē uz valsts budžeta studiju vietām.

2.3. Personas, kuras vidējo izglītību ieguvušas ārvalstīs piesakās uz CE Latviešu valodā Valsts izglītības satura centra mājas lapā publicētās LR augstskolās (*Valsts izglītības satura centrs līdz mācību gada 1.februārim ievieto centra interneta mājas lapā augstskolu sarakstu, kur iespēja kārtot CE. Reflektantam līdz mācību gada 10.aprīlim jāiesniedz norādītā augstskolā rakstisku iesniegumu, norādot eksāmenus, kurus vēlas kārtot*).

2.4. Reflektantiem jāiesniedz valsts centralizēto eksāmenu sertifikāti (*kopējais procentuālais novērtējums ne mazāk kā 5%*): CE LATVIEŠU VALODĀ un CE SVEŠVALODĀ. Saskaņā ar likumu centralizētos eksāmenus var nekārtot personas, kuras ieguvušas vidējo izglītību līdz 2004.gadam, personas, kuras ieguvušas vidējo izglītību ārvalstīs, kā arī personas ar īpašām vajadzībām, personas, kurām šādas tiesības pēc atsevišķa Ministru kabineta locekļa ierosinājuma noteicis Ministru kabinets sakarā ar attiecīgo personu īpašiem nopelniem Latvijas valsts labā, ja vien šīs personas normatīvos aktos noteiktā kārtībā bijušas atbrīvotas no vidējās izglītības valsts pārbaudījumiem. Personas, kuras var nekārtot centralizētos eksāmenus, vērtē pēc divu centralizēto eksāmenu priekšmetu atzīmēm no vidējās izglītības dokumenta sekmju izraksta.

2.5. Iestājeksāmens jākārt fiziskajā sagatavotībā (FS).

2.6. **Konkursā vērtē centralizēto eksāmenu (CE Latviešu valodā un CE Svešvalodā) kopējo procentuālo novērtējumu un fiziskās sagatavotības (FS) iestājeksāmena rezultātus.** Konkursa punktu summu veido LSPA noteiktās skalas ballu summa: CE Latviešu valodā, CE Svešvalodā un fiziskās sagatavotības (FS) iestājeksāmenā.

Ja reflektanti (divi vai vairāki) iegūst vienādu punktu skaitu, tad konkursā augstāka vieta reflektantiem, kuriem labāks vērtējums fiziskās sagatavotības (FS) iestājeksāmenā.

2.7. Konkursa vērtēšanas kritēriji:

Pielīdzināmā atzīme 5 ballu skalā (Ja izglītības dokumentā sekmju novērtēšanai ir izmantota 5 ballu skala)	Vērtēšanas kritēriji	LSPA balles
	<i>Centralizētie eksāmeni:</i> (kopējais procentuālais novērtējums)	
	“A” - no 80% līdz 100%	10
	“B” - no 66% līdz 79%	9
5	“C” - no 48% līdz 65%	8
4	“D” - no 31% līdz 47%	6
3	“E” - no 10% līdz 30%	4
	<i>Fiziskā sagatavotība*</i>	4-10

*Vērtēšanas kritēriji fiziskajā sagatavotībā 1.pielikumā

2.8. Konkursa kārtībā pēc centralizēto eksāmenu rezultātiem (CE Latviešu valodā un CE svešvalodā) uzņem noteiktu skaitu valsts budžeta finansētajās studiju vietās personas ar īpašajām vajadzībām, uzrādot invaliditātes apliecību.

2.9. Papildus prasība: reflektanta veselības stāvokļa novērtējums (ģimenes ārsta izsniegta izziņa par atļauju nodarboties paaugstinātas fiziskās slodzes apstākļos LSPA studijās (izziņa par veselības stāvokli (veidlapa-027/u).

2.10.*Priekšrocības:

- Olimpisko un paraolimpisko spēļu dalībnieks (iegūst papildus 10 punktus);
- Pasaules un Eiropas pieaugušo čempionāta 1.-12.vietas ieguvējs (iegūst papildus 9 punktus);
- Pasaules un Eiropas junioru čempionāta 1.-12.vietas ieguvējs (iegūst papildus 8 punktus).

2.11. Konkursa noslēguma termiņš 2014.gada 30.jūlijs.

2.12. Uzņemšanas komisijā reflektantam ir pieejama informācija par uzņemšanas norisi.

2.13. Uzņemšanas komisija pieņem lēmumu par konkursa rezultātiem, reflektantam norādot, vai ir izturējies konkursu par budžeta vai maksas finansējumu un kļuvis par pretendentu vai arī nav izturējies konkursu programmā.

2.14. Ar konkursa rezultātiem var iepazīties nākamajā dienā pēc konkursa LSPA Uzņemšanas komisijas informatīvajā sanāksmē.

2.15. Reflektants ir tiesīgs iesniegt Uzņemšanas komisijā motivētu apelāciju par Uzņemšanas komisijas lēmumu par konkursa rezultātiem trīs darba dienu laikā pēc rezultātu izziņošanas. Iesniegto apelāciju izskata nedēļas laikā.

2.16. Pretendentu reģistrēšana valsts budžeta finansētajās pilna laika studijās noteiktā limita ietvaros notiek konkursa kārtībā pēc iegūto ballu summas. Noteiktu studentu skaitu uzņem maksas studiju vietā par fizisko vai juridisko personu līdzekļiem.

2.17. Konkursa kārtībā studijās par maksu (**2014./2015.ak.g. Ls 950,00 / EUR 1352**) ar tiesībām piedalīties katru semestri konkursā uz valsts budžeta finansētām vietām uzņem noteiktu studentu skaitu, ja sekmīgi nokārtots iestājekšāmens FS, bet nav izturēts konkurss uz valsts budžeta finansētām vietām.

2.18. No konkursa izslēdz reflektantus, kuri neievēro LSPA uzņemšanu regulējošo normatīvo aktu prasības.

2.19. Imatrikulācija (ieskaitīšana) programmā notiek pēc personas lietas noformēšanas saskaņā ar Augstskolu likuma 46.panta 7.daļu. Informāciju par studējošā lietas noformēšanai iesniedzamajiem dokumentiem un reģistrēšanos studijām (vietu, laiku) reflektants saņem, aizpildot pieteikumu.

2.20. Studiju līgumu slēgšana:

- studējošie par valsts budžeta līdzekļiem: **30.07.2014. plkst.10.30 -16.00;**
- studējošie par fizisko vai juridisko personu līdzekļiem: **31.07.- 01.08.2014. plkst. 9.00 -12.15
12.45 -16.00
05.08.-07.08. 2014. plkst. 9.00 -12.15
12.45 - 16.00**

2.21. Noslēdzot studiju līgumu par studijām LSPA par fizisko vai juridisko personu līdzekļiem, studējošais pārskaita studiju maksu LSPA norēķinu kontā noteiktajos termiņos atbilstoši studiju līgumā norādītajam grafikam.

2.22. Reflektantus imatrikulē studijās programmā, ja noslēgts studiju līgums un iemaksāta studiju maksa par pirmo semestri.

2.23. Šo noteikumu neatņemama sastāvdaļa ir 1.pielikums „LSPA iestājekšāmens fiziskajā sagatavotībā”.

2.24. Studenti var pretendēt uz studējošā kredītu līdz **Ls 120,00 / EUR 171** mēnesī un studiju kredītu.

3. NOTEIKUMI NEPILNA LAIKA STUDIJĀM NEKLĀTIENĒ

3.1. Studijas nepilna laika neklātienē ir par maksu (**2014./2015.ak.g. Ls 800,00 / EUR 1138**). Sākot ar 2.semestri studenti var pretendēt uz studiju kredītu studiju maksas segšanai. FS iestājekšāmens nav jākārto. Studiju laikā jāizpilda tādas pašas fiziskās sagatavotības prasības kā Pilna laika dienas nodaļas studentiem.

3.2. Absolventi iegūst profesionālā bakalaura grādu sporta zinātnē, kā arī izglītības un sporta darba specialitāti ar divām kvalifikācijām:

- **sporta skolotājs un rekreācijas speciālists;**
- **sporta veida vecākais treneris¹ un vadītājs sporta jomā;**
- **sporta veida vecākais treneris¹ un sporta skolotājs.**

Specialitāti ar 2 kvalifikācijām apstiprina, ja pieteikušies vismaz 8 studenti.

3.3. Skaidrojums

¹ - **sporta veida vecākais treneris vienā no minētajiem sporta veidiem:**

- airēšana, aerobika, akrobātika;
- basketbols, badmintons², biatlons², bobslejs², bodibildings, boulingss² bokss, bridžs², brīvā cīņa, burāšana²;
- daiļslidošana, džudo;
- florbols, futbols, frīsbijis², frīstails, fitness;
- galda teniss², grieķu-romiešu cīņa;
- handbols, hokejs;
- jātnieku sports²;
- kamaniņu sports², karatē, kērlings², kikbokss;
- lēkšana uz batuta, loka šaušana²;
- mākslas vingrošana, modernā pieccīņa², motosports²;
- orientēšanās;
- peldēšana, paukošana²,
- riteņbraukšana², riteņbraukšana BMX, riteņbraukšana MTB, roku cīņa, regbijis²;
- smaiļošana un kanoe, slēpošana (distanču, kalnu), sambo, spēka trīscīņa, svarcelšana, svaru bumbu celšana, skeletonss², skeitboards, snovboards, sporta aerobika, sporta dejas, sporta vingrošana, sporta tūrisms, šaušana (ložu, stenda), šorttreks²;
- teniss², taekvondo, triatlons²;
- vieglatlētika, volejbols.

Skaidrojums

² - **sporta veida vecākos trenerus sagatavo sadarbībā ar sporta veidu federācijām.**

3.4. Konkursā vērtē centralizēto eksāmenu kopējā procentuālā novērtējuma rezultātus (CE Latviešu valodā un CE Svešvalodā). Saskaņā ar likumu centralizētos eksāmenus var nekārtot personas, kuras ieguvušas vidējo izglītību līdz 2004.gadam, personas, kuras ieguvušas vidējo izglītību ārvalstīs, kā arī personas ar īpašām vajadzībām, personas, kurām šādas tiesības pēc atsevišķa Ministru kabineta locekļa ierosinājuma noteicis Ministru kabinets sakarā ar attiecīgo personu īpašiem nopelniem Latvijas valsts labā, ja vien šīs personas normatīvos aktos noteiktā kārtībā bijušas atbrīvotas no vidējās izglītības valsts pārbaudījumiem. Personas, kuras var nekārtot centralizētos eksāmenus, vērtē pēc divu centralizēto eksāmenu priekšmetu atzīmēm no vidējās izglītības dokumenta sekmju izraksta.

3.5. Konkursa noslēguma termiņš 2014.gada 25.augusts.

3.6. Studiju līgumu slēgšana 26.08. – 28.08. no plkst 10.00 – 16.00

3.7. Par fiziskās sagatavotības līmeņa atbilstību LSPA studiju prasībām atbild paši reflektanti.

3.8. Reflektantus imatrikulē studijās programmā, ja noslēgts studiju līgums un iemaksāta studiju maksa par pirmo semestri.

4. DOKUMENTI

4.1. Iesniedzamie dokumenti:

Nr. Pk.	Dokumenti	Pilna laika klātienes studijām	Nepilna laika neklātienes studijām
1.	Rektoram adresēts iesniegums (uz veidlapas)	+	+
2.	Vidējās izglītības dokumenta un sekmju izraksta kopija**	+	+
3.	Sertifikātu kopijas (CE Latviešu valodā un CE Svešvalodā) par centralizētā eksāmena nokārtošanu**	Ne zemāk par 10%	Ne zemāk par 10%
4.	Izziņa par veselības stāvokli (veidlapa-027/u) ar ģimenes ārsta slēdzieni par atļauju nodarboties paaugstinātas fiziskās slodzes apstākļos LSPA studijās	+	+
5.	Fotokartiņas 3x4 cm	3	2
6.	Pases kopija**	2	+

**** Iesniedzot dokumenta kopiju, jāuzrāda tā oriģināls.**

*** Sportisko sasniegumu apstiprināšanai jāiesniedz attiecīgās sporta veida federācijas apstiprinājums.**

4.2. Maksa par dokumentu noformēšanu **Ls 15,00 / EUR 21** (izņemot bāreņus).

4.3. Dokumentus pieņem:

- **Pilna laika klātienes studijām:** *no 2014.gada 14.jūlija līdz 25.jūlijam*
- **Nepilna laika neklātienes studijām:** *no 2014.gada 18.augusta līdz 22.augustam (uzrādīt maksājuma uzdevumu)*

5. PRETENDENTA UN LSPA SAVSTARPĒJĀS TIESĪBAS UN PIENĀKUMI UZŅEMŠANAS PROCESĀ

5.1. LSPA pienākumi pirms uzņemšanas:

5.1.1. Publiskot uzņemšanas noteikumus, LSPA Iekšējās kārtības noteikumus, kā arī nodrošināt informācijas pieejamību pretendentiem;

5.1.2. Sagatavot visus nepieciešamos dokumentus un izdales materiālus sekmīgai uzņemšanai;

5.1.3. Ar LSPA rektora rīkojumu apstiprināt Uzņemšanas un Iestājeksāmenu komisiju;

5.2. LSPA tiesības:

5.2.1. Prasīt, lai pretendents ievērotu uzņemšanas noteikumus un norādījumus minēto, kā arī LSPA Iekšējās kārtības noteikumus;

5.2.2. Ja pretendents Uzņemšanas komisijas norādītajā laikā bez attaisnojoša iemesla un nepaziņojot LSPA, neierodas uz reģistrēšanos studijām, kā arī nenoslēdz studiju līgumu, tad viņš tiek izslēgts no konkursa;

5.3. Pretendenta pienākumi uzņemšanas procesā:

5.3.1. Iepazīties un ievērot uzņemšanas noteikumus, norādījumus un LSPA Iekšējās kārtības noteikumus;

5.3.2. Piesakoties studijās, uzrādīt vai iesniegt visus uzņemšanas noteikumos norādītos dokumentus;

5.3.3. Savlaicīgi ierasties uz iestājpārbaudījumiem, reģistrēšanos studijām un studiju līgumu slēgšanu;

5.3.4. Savlaicīgi nokārtot visas finansiālās saistības ar LSPA.

5.4. Pretendenta tiesības uzņemšanas procesā:

5.4.1. Saņemt informāciju par visiem ar uzņemšanu saistītajiem jautājumiem;

5.4.2. Iesniegt augstāk minētos dokumentus personīgi ierodoties vai pilnvarojot citu personu, kura uzrāda notariāli apstiprinātu pilnvaru un savu pasi;

5.4.3. Iesniegt Uzņemšanas komisijā motivētu apelāciju par Uzņemšanas komisijas lēmumu trīs darba dienu laikā pēc rezultātu izziņošanas. LSPA rektora pieņemto lēmumu pretendents var pārsūdzēt tiesā Administratīvā procesa likumā noteiktajā kārtībā.

5.4.4. Administratīvā procesa likumā noteiktajā kārtībā pretendentam ir tiesības prasīt, lai lēmums par atteikšanos imatrikulēt šo personu tiktu noformēts rakstiski.

6. INFORMATĪVĀ DIENA

2014.gada 25.martā plkst.12.00
LSPA konferenču zālē (2.stāvā)

7. IESTĀJEKSĀMENS FIZISKAJĀ SAGATAVOTĪBĀ (FS)

Iestājekšāmens FS notiek: 2014.gada 28. un 29.jūlijā

Konkursa rezultātus paziņo: 2014.gada 30.jūlijā.

INFORMĀCIJA

LSPA adrese: Brīvības gatvē 333, Rīgā, LV–1006

Satiksmē ar:

- 3.,6.tramvaju līdz pieturai „Sporta akadēmija”
- 12., 16. trolejbusu līdz galapunktam „Šmerlis” (LSPA);
- 1., 14., 21., 40.autobusu līdz pieturai „Šmerļa iela”.

LSPA mājas lapa: www.lspa.lv

Fakss: 67543480

TĀLRUŅI:

- Uzņemšanas komisijas atbildīgā sekretāre Austra Kurkinaite - **67543420**
(Austra.Kurkinaite@lspa.lv).
- Uzņemšanas komisija (14.07.- 07.08.2014.) – **67543420**
- Studiju departamenta vadītājs asoc.prof. Ivars Kravalis – **67799522**
- Pilna laika klātiene – **67543428**
- Nepilna laika neklātiene – **67543429**

LSPA

1. pielikums

LSPA iestājeksāmens FIZISKAJĀ SAGATAVOTĪBĀ

Fiziskās sagatavotības kontroles testi

Nr.pk.	Vingrinājums	Sievietes	Vīrieši
1.	= Pievilkšanās kārienā pie stieņa = Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus, rokas uz vingrošanas sola	- +	+ -
2.	Tāllēkšana no vietas	+	+
3.	20 metru skrējiens ar startu gaitā.	+	+
4.	“Atspoles skrējiens” 10 x 6 metri	+	+
5.	Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana, guļot uz muguras (1,5 min)	+	+
6.	Lokanības pārbaude – noliekšanās	+	+
7.	Krosa skrējiens	2000 m	3000 m

VINGRINĀJUMU IZPILDES NOSACĪJUMI

**Jāpiedalās un jāuzrāda rezultāti VISOS kontrolvingrinājumos.
Ieskaita vingrinājumus, kuros ievēroti izpildes nosacījumi.**

1. Pievilkšanās kārienā pie stieņa (virstvērienā) - reģistrē pievilkšanās reizes. Ieskaita mēģinājumus, kuros zods, pievelkoties pie stieņa, tiek fiksēts virs tā. Kustībām jānotiek bez vēziena.

Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus rokas uz vingrošanas sola - reģistrē roku iztaisnošanas reizes. Izpildes laikā ķermenis taisns, rokas saliekt elkoņu locītavās vismaz līdz taisnam leņķim.

2. Tāllēkšana no vietas - divi mēģinājumi ar rezultāta fiksēšanu atbilstoši vieglatlētikas sacensību noteikumiem.

3. 20 metru skrējiens ar startu gaitā - divi mēģinājumi ar rezultāta noteikšanu atbilstoši vieglatlētikas sacensību noteikumiem.

4. „Atspoles skrējiens” (10 x 6 metri) - divi mēģinājumi ar laika kontroli. 6 metru attālumā viena no otras novietotas divas pildbumbas. Skrējiena laikā jāpieskaras pie tām ar roku.

5. Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana, guļot uz muguras (1,5 min) - guļot uz muguras ar fiksētām kājām, ceļu locītavas taisnā leņķī, rokas sakrustotas uz krūtīm. Paceļot ķermeņa augšdaļu, ar rokām pieskarties augšstilbiem. Nolaižot ķermeņa augšdaļu, ar lāpstiņām pieskarties paklājam. Vingrinājumu izpilda 1,5 minūtes, fiksējot veikto atkārtojumu skaitu.

6. Lokanības pārbaude - noliekšanās uz priekšu ar taisnām kājām. Nostājas uz paaugstinājuma un, noliecoties uz priekšu bez rāvieniem, ar roku pirkstgaliem cenšas sasniegt pēc iespējas zemāku mērļentas atzīmi. Reģistrē pirkstgāļu pārvietošanas amplitūdu (no sākuma stāvokļa līdz sasniegtajai atzīmei). Dabot šo lielumu ar ķermeņa garumu, aprēķina lokanības koeficientu.

7. Krosa skrējiens - rezultātu nosaka atbilstoši vieglatlētikas sacensību noteikumiem.

VĒRTĒŠANAS TABULA (sievietes, vīrieši)

Punktu summa	Vērtējums (balles)
600 un vairāk	10
510 – 599	9
430 – 509	8
360 – 429	7
290 – 359	6
210 – 289	5
100 – 209	4
Mazāk par 100	3
Izstājies	2
Nav ieradies	1

FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒŠANAS PUNKTU TABULAS

VĪRIEŠI

1. Pievilšanās kārienā pie stieņa

Rezultāts /reizes/	Punk ti	Rezultāts /reizes/	Punk ti	Rezultāts /reizes/	Punk ti	Rezultāts /reizes/	Punk ti	Rezultāts /reizes/	Punk ti	Rezultāts /reizes/	Punk ti
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/	Punk ti	Rezultāts /m,cm/	Punk ti	Rezultāts /m,cm/	Punk ti	Rezultāts /m,cm/	Punk ti	Rezultāts /m,cm/	Punk ti	Rezultāts /m,cm/	Punk ti
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 skrējiens ar startu gaitā

Rezultāts /s/	Punk ti	Rezultāts /s/	Punk ti	Rezultāts /s/	Punk ti	Rezultāts /s/	Punk ti	Rezultāts /s/	Punk ti	Rezultāts /s/	Punk ti
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/	Punk ti	Rezultāts /s/	Punk ti	Rezultāts /s/	Punk ti	Rezultāts /s/	Punk ti	Rezultāts /s/	Punk ti	Rezultāts /s/	Punk ti
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. Nolieķšanās (lokanības koeficients – decimālā daļa)

Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti
556	100	512	84	494	68	478	50	462	32	443	15
555-552	99	511	83	493	67	477	48	461	30	442-441	14
551-545	98	510-509	82	492	66	476	47	460	29	440	13
544-540	97	508	81	491	65	475	46	459	28	439-438	12
539-536	96	507	80	490	63	474	45	458	27	437-436	11
535-533	95	506	79	489	62	473	44	457-456	26	435-434	10
532-530	94	505-504	78	488	61	472	43	455	25	433-432	9
529-528	93	503	77	487	60	471	41	454	24	431-430	8
527-525	92	502	76	486	59	470	40	453	23	429-427	7
524-523	91	501	75	485	58	469	39	452	22	426-425	6
522-521	90	500	74	484	57	468	38	451	21	424-421	5
520	89	499	73	483	56	467	37	450	20	420-417	4
519-518	88	498	72	482	54	466	36	449-448	19	416-412	3
517-516	87	497	71	481	53	465	35	447	18	411-405	2
515	86	496	70	480	52	464	34	446	17	404 un mazāk	1
514-513	85	495	69	479	51	463	33	445-444	16		

7. 3000 metru krosa skrējieni

Rezultāts /min,s/	Punkti	Rezultāts /min,s/	Punkti	Rezultāts /min,s/	Punkti	Rezultāts /min,s/	Punkti	Rezultāts /min,s/	Punkti	Rezultāts /min,s/	Punkti
9:12	100	10:25-10:26	83	10:50	66	11:10-11:11	47	11:31	30	11:59-12:01	13
9:13-9:30	99	10:27-10:28	82	10:51-10:52	65	11:12	46	11:32	29	12:02-12:03	12
9:31-9:40	98	10:29-10:30	81	10:53	64	11:13	45	11:33-11:36	28	12:04-12:05	11
9:41-9:47	97	10:31	80	10:54	63	11:14	44	11:37	27	12:06-12:08	10
9:48-9:52	96	10:32-10:33	79	10:55	62	11:15	43	11:38	26	12:09-12:11	9
9:53-9:56	95	10:34	78	10:56	61	11:16	42	11:39-11:40	25	12:12-12:14	8
9:57-10:00	94	10:35-10:36	77	10:57-10:58	60	11:17	41	11:41	24	12:15-12:17	7
10:01-10:03	93	10:37	76	10:59	59	11:18-11:19	40	11:42-11:43	23	12:18-12:21	6
10:04-10:06	92	10:38-10:39	75	11:00	56	11:20	39	11:44	22	12:22-12:25	5
10:07-10:09	91	10:40	74	11:01	55	11:21	38	11:45-11:46	21	12:26-12:31	4
10:10-10:12	90	10:41	73	11:02-11:03	54	11:22	37	11:47	20	12:32-12:37	3
10:13-10:14	89	10:42-10:43	72	11:04	53	11:23	36	11:48-11:49	19	12:38-12:47	2
10:15-10:16	88	10:44	71	11:05	52	11:24-11:25	35	11:50-11:51	18	12:48 un vairāk	1
10:17-10:19	87	10:45	70	11:06	51	11:26	34	11:52-11:53	17		
10:20-10:21	86	10:46-10:47	69	11:07	50	11:27	33	11:54-11:55	16		
10:22-10:22	85	10:48	68	11:08	49	11:28	32	11:56	15		
10:24	84	10:49	67	11:09	48	11:29-11:30	31	11:57-11:58	14		

FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒŠANAS PUNKTU TABULAS

SIEVIETES

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

Rezultāts /reizes/	Punk ti	Rezultāts /reizes/	Punk ti	Rezultāts /reizes/	Punk ti	Rezultāts /reizes/	Punk ti	Rezultāts /reizes/	Punk ti	Rezultāts /reizes/	Punk ti
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. Tāllēšana no vietas

Rezultāts /m,cm/	Punk ti	Rezultāts /m,cm/	Punk ti	Rezultāts /m,cm/	Punk ti	Rezultāts /m,cm/	Punk ti	Rezultāts /m,cm/	Punk ti	Rezultāts /m,cm/	Punk ti
2,46	100	2,29	90	2,20	73	2,11	48	2,02	23	1,93	8
2,45-2,41	99	2,28	89	2,19	71	2,10	45	2,01	21	1,92	7
2,40-2,38	98	2,27	88	2,18	68	2,09	42	2,00	19	1,91	6
2,37-2,36	97	2,26	86	2,17	65	2,08	39	1,99	17	1,90	5
2,35	96	2,25	84	2,16	63	2,07	36	1,98	15	1,89-1,88	4
2,34-2,33	95	2,24	82	2,15	60	2,06	33	1,97	13	1,87-1,86	3
2,32	94	2,23	80	2,14	57	2,05	30	1,96	12	1,85-1,84	2
2,31	93	2,22	78	2,13	54	2,04	28	1,95	10	1,83 un mazāk	1
2,30	92	2,21	76	2,12	51	2,03	25	1,94	9		

3. 20 metru skrējiens ar startu gaitā

Rezultāts /s/	Punk ti	Rezultāts /s/	Punk ti	Rezultāts /s/	Punk ti	Rezultāts /s/	Punk ti	Rezultāts /s/	Punk ti	Rezultāts /s/	Punk ti
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	2,70	83	2,80	61	2,90	35	3,00	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 un vairāk	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"

Rezultāts /s/	Punk ti	Rezultāts /s/	Punk ti	Rezultāts /s/	Punk ti	Rezultāts /s/	Punk ti	Rezultāts /s/	Punk ti	Rezultāts /s/	Punk ti
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, gulot 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. Nolieķšanās (lokanības koeficients - decimālā daļa)

Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti
593	100	535	83	515	66	498	47	481	29	459-458	12
592-579	99	534-533	82	514	64	497	46	480	28	457-456	11
578-571	98	532	81	513	63	496	45	479	27	455-454	10
570-566	97	531	80	512	62	495	44	478	26	453-452	9
565-562	96	530-529	79	511	61	494	43	477-476	25	451-450	8
561-558	95	528	78	510	60	493	42	475	24	449-447	7
557-555	94	527	77	509	59	492	40	474	23	446-444	6
554-553	93	526	76	508	58	491	39	473	22	443-440	5
552-550	92	525	75	507	57	490	38	472	21	439-436	4
549-548	91	524	74	506	56	489	37	471-470	20	435-431	3
547-546	90	523	73	505	55	488	36	469	19	430-423	2
545-544	89	522	72	504	54	487	35	468	18	422 un mazāk	1
543-542	88	521-520	71	503	53	486	34	467-466	17		
541	87	519	70	502	51	485	33	465	16		
540-539	86	518	69	501	50	484	32	464-463	15		
538	85	517	68	500	49	483	31	462	14		
537-536	84	516	67	499	48	482	30	461-460	13		

7. 2000 metru krosa skrējieni

Rezultāts /min,s/	Punkti	Rezultāts /min,s/	Punkti	Rezultāts /min,s/	Punkti	Rezultāts /min,s/	Punkti	Rezultāts /min,s/	Punkti	Rezultāts /min,s/	Punkti
7:29	100	8:17-8:18	83	8:37	66	8:54	48	9:11	30	9:32-9:33	13
7:30-7:33	99	8:19	82	8:38	65	8:55	47	9:12	29	9:34-9:35	12
7:34-7:41	98	8:20-8:21	81	8:39	64	8:56	46	9:13	28	9:36-9:37	11
7:42-7:46	97	8:22	80	8:40	63	8:57	45	9:14	27	9:38-9:39	10
7:47-7:50	96	8:23	79	8:41	62	8:58	44	9:15	26	9:40-9:41	9
7:51-7:54	95	8:24	78	8:42	61	8:59	42	9:16-9:17	25	9:42-9:44	8
7:55-7:57	94	8:25-8:26	77	8:43	60	9:00	41	9:18	24	9:45-9:46	7
7:58-8:00	93	8:27	76	8:44	59	9:01	40	9:19	23	9:47-9:49	6
8:01-8:02	92	8:28	75	8:45	58	9:02	39	9:20	22	9:50-9:53	5
8:03-8:04	91	8:29	74	8:46	57	9:03	38	9:21	21	9:54-9:57	4
8:05-8:06	90	8:30	73	8:47	56	9:04	37	9:22-9:23	20	9:58-10:02	3
8:07-8:08	89	8:31	72	8:48	55	9:05	36	9:24	19	10:03-10:10	2
8:09-8:10	88	8:32	71	8:49	53	9:06	35	9:25	18	10:11 un vairāk	1
8:11-8:12	87	8:33	70	8:50	52	9:07	34	9:26-9:27	17		
8:13	86	8:34	69	8:51	51	9:08	33	9:28	16		
8:14-8:15	85	8:35	68	8:52	50	9:09	32	9:29-9:30	15		
8:16	84	8:36	67	8:53	49	9:10	31	9:31	14		