

### 3.2.Fiziskās sagatavotības pārbaudes testu punktu tabulas sievietēm

#### 3.2.1. Roku saliekšana un iztaisnošana balstā no vingrošanas soliņa (S-1; S-2 un S-3 grupām) un balstā guļus, apakšstilbi pie zemes (S-4; S-5 un S-6 grupām)

Reižu skaits	Punkti					
	S-1	S-2	S-3	S-4	S-5	S-6
1			1			1
2		1	1		1	1
3	1	1	2	1	1	2
4	1	2	3	1	2	3
5	2	2	4	2	3	4
6	2	3	6	3	4	7
7	3	4	8	3	5	9
8	3	5	<b>10</b>	4	7	<b>13</b>
9	4	7	13	6	9	17
10	5	8	17	7	<b>12</b>	23
11	6	<b>10</b>	21	9	15	29
12	7	13	26	<b>11</b>	19	35
13	8	15	32	14	23	43
14	<b>10</b>	18	38	17	28	50
15	11	22	44	20	33	57
16	13	25	50	23	38	65
17	15	29	56	27	44	71
18	17	33	62	32	50	77
19	19	38	68	36	56	83
20	22	42	74	41	62	87
21	24	47	79	46	67	91
22	27	52	83	51	72	93
23	30	56	87	56	77	96
24	33	61	90	60	81	97
25	36	65	92	65	85	98
26	40	69	94	70	88	99
27	43	73	96	74	91	99
28	47	77	97	78	93	100
29	50	81	98	81	95	
30	53	84	99	84	96	
31	57	86	99	87	97	
32	60	89	99	89	98	
33	64	91	100	92	99	
34	67	93		93	99	
35	70	94		95	99	
36	73	95		96	100	
37	76	96		97		
38	78	97		98		
39	81	98		98		
40	83	98		99		
41	85	99		99		
42	87	99		99		
43	89	99		100		
44	90	100				

45	92					
46	93					
47	94					
48	95					
49	96					
50	97					
51	97					
52	98					
53	98					
54	99					
55	99					
56	99					
57	99					
58	99					
59	100					

### 3.2.2. Ķermeņa augšdaļas pacelšana

Reižu skaits	Punkti					
	S-1	S-2	S-3	S-4	S-5	S-6
4					1	1
5					1	1
6				1	1	3
7			1	1	2	4
8			1	1	2	6
9			1	1	3	<b>10</b>
10		1	1	2	5	14
11		1	2	3	6	19
12	1	1	2	3	9	26
13	1	1	3	4	<b>11</b>	33
14	1	1	3	5	14	41
15	1	2	4	7	18	50
16	1	2	5	9	22	59
17	1	2	6	<b>11</b>	27	67
18	2	3	7	13	32	74
19	2	4	8	15	38	81
20	2	4	<b>10</b>	18	44	86
21	3	5	12	22	50	90
22	3	6	14	25	56	94
23	4	7	16	29	62	96
24	4	8	18	33	68	97
25	5	9	21	37	73	99
26	6	<b>11</b>	24	42	78	99
27	6	12	27	46	82	100
28	7	14	30	51	86	
29	8	16	33	56	89	
30	9	18	37	60	91	
31	<b>10</b>	20	40	65	94	
32	12	22	44	69	95	
33	13	25	48	73	97	
34	14	27	52	77	98	
35	16	30	55	80	98	
36	18	33	59	83	99	
37	19	36	63	86	99	
38	21	39	66	88	99	
39	23	42	70	90	100	
40	25	45	73	92		

41	28	48	76	94		
42	30	52	79	95		
43	32	55	81	96		
44	35	58	84	97		
45	37	61	86	98		
46	40	64	88	98		
47	42	67	90	99		
48	45	70	91	99		
49	47	73	93	99		
50	50	75	94	100		
51	53	78	95			
52	55	80	96			
53	58	82	97			
54	60	84	97			
55	63	86	98			
56	65	88	98			
57	68	89	99			
58	70	91	99			
59	72	92	99			
60	75	93	99			
61	77	94	100			
62	79	95				
63	81	96				
64	82	96				
65	84	97				
66	86	97				
67	87	98				
68	88	98				
69	90	99				
70	91	99				
71	92	99				
72	93	99				
73	94	99				
74	94	100				
75	95					
76	96					
77	96					
78	97					
79	97					
80	98					
81	98					
82	98					
83	99					
84	99					
85	99					
86	99					
87	99					
88	99					
89	100					

### 3.2.3. 1500 m skrējiens

Minūtes : sekundes	Punkti					
	S-1	S-2	S-3	S-4	S-5	S-6
13:53						1

13:22						2
13:21					1	2
13:20					1	2
13:19					1	2
13:18					1	2
13:17					1	2
13:16					1	2
13:15					1	2
13:14					1	2
13:13					1	2
13:12					1	2
13:11					1	2
13:10					1	2
13:09					1	2
13:08					1	2
13:07					1	2
13:06					1	3
13:05					1	3
13:04					1	3
13:03					1	3
13:02					1	3
13:01					1	3
13:00					1	3
12:59					1	3
12:58					1	3
12:57					1	3
12:56					1	3
12:55					1	4
12:54					1	4
12:53					1	4
12:52					1	4
12:51					1	4
12:50					2	4
12:49					2	4
12:48					2	4
12:47					2	4
12:46					2	5
12:45					2	5
12:44					2	5
12:43					2	5
12:42					2	5
12:41					2	5
12:40					2	5
12:39					2	6
12:38					2	6
12:37					2	6
12:36					2	6
12:35					2	6
12:34					3	6
12:33					3	7
12:32					3	7
12:31					3	7
12:30					3	7
12:29				1	3	7
12:28				1	3	7
12:27				1	3	8
12:26				1	3	8

12:25				1	3	8
12:24				1	3	8
12:23				1	4	8
12:22				1	4	9
12:21				1	4	9
12:20				1	4	9
12:19				1	4	9
12:18				1	4	9
12:17				1	4	<b>10</b>
12:16				1	4	10
12:15				1	5	10
12:14				1	5	10
12:13				1	5	11
12:12				1	5	11
12:11				1	5	11
12:10				1	5	11
12:09				1	5	12
12:08				1	5	12
12:07				1	6	12
12:06				1	6	12
12:05				1	6	13
12:04				1	6	13
12:03				1	6	13
12:02				1	6	13
12:01				1	7	14
12:00				2	7	14
11:59				2	7	14
11:58				2	7	15
11:57				2	7	15
11:56				2	7	15
11:55				2	8	16
11:54				2	8	16
11:53				2	8	16
11:52				2	8	17
11:51				2	8	17
11:50				2	9	17
11:49				2	9	18
11:48				2	9	18
11:47				2	9	18
11:46				3	<b>10</b>	19
11:45				3	10	19
11:44			1	3	10	19
11:43			1	3	10	20
11:42			1	3	11	20
11:41			1	3	11	20
11:40			1	3	11	21
11:39			1	3	11	21
11:38			1	3	12	21
11:37			1	3	12	22
11:36			1	3	12	22
11:35			1	4	12	23
11:34			1	4	13	23
11:33			1	4	13	23
11:32			1	4	13	24
11:31			1	4	13	24
11:30			1	4	14	25
11:29			1	4	14	25

11:28			1	4	14	26
11:27			1	5	15	26
11:26			1	5	15	26
11:25			1	5	15	27
11:24			1	5	16	27
11:23			1	5	16	28
11:22			1	5	16	28
11:21			1	5	17	29
11:20			1	6	17	29
11:19			1	6	17	29
11:18			2	6	18	30
11:17			2	6	18	30
11:16			2	6	18	31
11:15			2	6	19	31
11:14			2	7	19	32
11:13			2	7	19	32
11:12			2	7	20	33
11:11			2	7	20	33
11:10			2	7	20	34
11:09			2	8	21	34
11:08			2	8	21	35
11:07			2	8	22	35
11:06			2	8	22	36
11:05			2	9	22	36
11:04			3	9	23	37
11:03			3	9	23	37
11:02			3	9	24	38
11:01		1	3	9	24	38
11:00		1	3	<b>10</b>	24	39
10:59		1	3	10	25	39
10:58		1	3	10	25	40
10:57		1	3	10	26	40
10:56		1	3	11	26	41
10:55		1	3	11	27	41
10:54		1	4	11	27	42
10:53		1	4	12	27	42
10:52		1	4	12	28	43
10:51		1	4	12	28	43
10:50		1	4	12	29	44
10:49		1	4	13	29	44
10:48		1	4	13	30	45
10:47		1	5	13	30	45
10:46		1	5	14	31	46
10:45		1	5	14	31	46
10:44		1	5	14	32	47
10:43		1	5	15	32	47
10:42		1	5	15	33	48
10:41		1	5	15	33	48
10:40		1	6	16	33	49
10:39		1	6	16	34	49
10:38		1	6	16	34	50
10:37		1	6	17	35	51
10:36		2	6	17	35	51
10:35		2	7	17	36	52
10:34		2	7	18	36	52
10:33		2	7	18	37	53
10:32		2	7	18	37	53

10:31		2	7	19	38	54
10:30		2	8	19	38	54
10:29		2	8	20	39	55
10:28		2	8	20	39	55
10:27		2	8	20	40	56
10:26		2	9	21	41	56
10:25		2	9	21	41	57
10:24		2	9	22	42	57
10:23		3	9	22	42	58
10:22		3	<b>10</b>	22	43	58
10:21		3	10	23	43	59
10:20		3	10	23	44	59
10:19		3	10	24	44	60
10:18		3	11	24	45	60
10:17		3	11	25	45	61
10:16		3	11	25	46	61
10:15		3	12	26	46	62
10:14		4	12	26	47	62
10:13		4	12	26	47	63
10:12		4	12	27	48	63
10:11		4	13	27	48	64
10:10		4	13	28	49	64
10:09	1	4	13	28	49	65
10:08	1	4	14	29	50	65
10:07	1	5	14	29	51	66
10:06	1	5	14	30	51	66
10:05	1	5	15	30	52	67
10:04	1	5	15	31	52	67
10:03	1	5	15	31	53	68
10:02	1	5	16	32	53	68
10:01	1	6	16	32	54	69
10:00	1	6	17	33	54	69
9:59	1	6	17	33	55	70
9:58	1	6	17	34	55	70
9:57	1	6	18	34	56	71
9:56	1	7	18	35	56	71
9:55	1	7	19	36	57	71
9:54	1	7	19	36	57	72
9:53	1	7	19	37	58	72
9:52	1	7	20	37	58	73
9:51	1	8	20	38	59	73
9:50	1	8	21	38	59	74
9:49	1	8	21	39	60	74
9:48	1	8	22	39	61	74
9:47	1	9	22	40	61	75
9:46	1	9	23	40	62	75
9:45	2	9	23	41	62	76
9:44	2	9	23	42	63	76
9:43	2	<b>10</b>	24	42	63	77
9:42	2	10	24	43	64	77
9:41	2	10	25	43	64	77
9:40	2	11	25	44	65	78
9:39	2	11	26	44	65	78
9:38	2	11	26	45	66	79
9:37	2	12	27	45	66	79
9:36	2	12	27	46	67	79
9:35	2	12	28	47	67	80

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



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

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

6:43	84	95	98	99		
6:42	84	95	98	99		
6:41	85	95	98	99		
6:40	85	96	98	99		
6:39	85	96	98	99		
6:38	86	96	98	99		
6:37	86	96	98	99		
6:36	87	96	98	99		
6:35	87	96	99	99		
6:34	87	96	99	99		
6:33	88	97	99	99		
6:32	88	97	99	99		
6:31	88	97	99	99		
6:30	89	97	99	99		
6:29	89	97	99	99		
6:28	89	97	99	100		
6:27	90	97	99			
6:26	90	97	99			
6:25	90	97	99			
6:24	90	98	99			
6:23	91	98	99			
6:22	91	98	99			
6:21	91	98	99			
6:20	92	98	99			
6:19	92	98	99			
6:18	92	98	99			
6:17	92	98	99			
6:16	93	98	99			
6:15	93	98	99			
6:14	93	98	99			
6:13	93	98	99			
6:12	94	98	99			
6:11	94	99	99			
6:10	94	99	99			
6:09	94	99	100			
6:08	94	99				
6:07	95	99				
6:06	95	99				
6:05	95	99				
6:04	95	99				
6:03	95	99				
6:02	95	99				
6:01	96	99				
6:00	96	99				
5:59	96	99				
5:58	96	99				
5:57	96	99				
5:56	96	99				
5:55	96	99				
5:54	97	99				
5:53	97	99				
5:52	97	99				
5:51	97	99				
5:50	97	99				
5:49	97	99				
5:48	97	99				
5:47	97	99				

5:46	98	100				
5:45	98					
5:44	98					
5:43	98					
5:42	98					
5:41	98					
5:40	98					
5:39	98					
5:38	98					
5:37	98					
5:36	98					
5:35	98					
5:34	99					
5:10	100					

Ministrs

V. Veldre

Labalaiks, 7800274  
[zigurds.labalaiks@mil.lv](mailto:zigurds.labalaiks@mil.lv)