

Pārcelšanas testi.

Audzēknis tiek pārcelts uz nākamo mācību gadu, ja ir sasniedzis vismaz 4 balles.

MT-1

Bumbiņas mešana mērķī. (mērķa diametrs 80cm, attālums līdz mērķim 3m) 10 metieni		Palēcieni ar aukliņu. (lēcienu skaits pēc kārtas palēcienu veids pēc izvēles)		Roku saliekšana balstā guļus no paaugstinājuma. (Precīzu izpildījumu skaits no paaugstinājuma)	
Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti
1x	1	3-4x	1	1x	1
2x	2	5-6x	2	2x	2
3x	3	7-9x	3	3x	3
4x	4	10-11x	4	4x	4
5x	5	12-14x	5	5x	5
6x	6	15-16x	6	6x	6
7x	7	17-19x	7	7x	7
8x	8	20-21x	8	8x	8
9x	9	22-24x	9	9x	9
10x utt.	10	25x utt.	10	10x utt.	10
Muguras atliekšana. (guļus uz vēdera no sola ķermeņa augšdaļas atliekšana)		Izturības skrējiens. (500m)			
5x	1	3:30	1		
6x	2	3:20	2		
7x	3	3:10	3		
8x	4	3:00	4		
9x	5	2:50	5		
10x	6	2:40	6		
11x	7	2:30	7		
12x	8	2:20	8		
13x	9	2:10	9		
14x utt.	10	2:00	10		

Vērtēšana.

punkti	0-10	11-15	16-20	21-25	26-29	30-34	35-39	40-44	45-48	49-50 utt.
balles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Dinamika.

Kāpums%	2%	3%	4%	5%	6%	7%	8%	9%	10%	11% utt.
punkti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Novērojot regresiju punkti tiek atņemti.

Formula $P/P(\max) \times 100$

MT-2;3

Bumbiņas mešana mērķī. (mērķa diametrs 80cm, attālums līdz mērķim 4m) 10 metieni		Palēcienu ar aukliņu. (lēcienu skaits pēc kārtas palēcienu veids pēc izvēles)		Roku saliekšana balstā guļus no paaugstinājuma. (Precīzu izpildījumu skaits no paaugstinājuma)	
Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti
1x	1	15-20x	1	1-2x	1
2x	2	21-24x	2	3-4x	2
3x	3	25-29x	3	5-6x	3
4x	4	30-34x	4	7-8x	4
5x	5	35-39x	5	9-10x	5
6x	6	40-44x	6	11-12x	6
7x	7	45-49x	7	13-14x	7
8x	8	50-54x	8	15-16x	8
9x	9	55-59x	9	17-18x	9
10x utt.	10	60x utt.	10	19x utt.	10
Muguras atliekšana. (guļus uz vēdera no sola ķermeņa augšdaļas atliekšana)		Izturības skrējiens. (500m)			
8-10x	1	3:20	1		
11-12x	2	3:20	2		
13-14x	3	3:00	3		
15-16x	4	2:50	4		
17-18x	5	2:40	5		
19-20x	6	2:30	6		
21-22x	7	2:20	7		
22-24x	8	2:10	8		
25-26x	9	2:00	9		
27x utt.	10	1:50	10		

Vērtēšana.

punkti	0-10	11-15	16-20	21-25	26-29	30-34	35-39	40-44	45-48	49-50 utt.
balles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Dinamika.

Kāpums%	2%	3%	4%	5%	6%	7%	8%	9%	10%	11% utt.
punkti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

MT-4;5

Bumbiņas mešana mērķī. (mērķa diametrs 50cm, attālums līdz mērķim 4m) 10 metieni		Palēcieni ar aukliņu. (lēcienu skaits 1min., palēcienu veids pēc izvēles)		Roku saliekšana balstā guļus no paaugstinājuma. (Precīzu izpildījumu skaits zēni no grīdas, meitenes no paaugstinājuma)	
Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti
1x	1	<35x	1	<5x	1
2x	2	36-40x	2	6-7x	2
3x	3	41-45x	3	8-9x	3
4x	4	46-49x	4	10-11x	4
5x	5	50-54x	5	12-13x	5
6x	6	55-59x	6	14-15x	6
7x	7	60-64x	7	16-17x	7
8x	8	65-69x	8	18-19x	8
9x	9	70-74x	9	20-21x	9
10x utt.	10	75x utt.	10	22x utt.	10
Muguras atliekšana. (guļus uz vēdera no sola ķermeņa augšdaļas atliekšana)		Izturības skrējiens. (1km)			
10-12x	1	6:00	1		
13-14x	2	5:50	2		
15-16x	3	5:40	3		
17-18x	4	5:30	4		
19-20x	5	5:20	5		
21-22x	6	5:10	6		
23-24x	7	5:00	7		
25-26x	8	4:50	8		
27-28x	9	4:40	9		
29x utt.	10	4:30	10		

Vērtēšana.

punkti	0-10	11-15	16-20	21-25	26-29	30-34	35-39	40-44	45-48	49-50 utt.
balles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Dinamika.

Kāpums%	2%	3%	4%	5%	6%	7%	8%	9%	10%	11% utt.
punkti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

MT-6;7

Bumbiņas mešana mērķī. (mērķa diametrs 50cm, attālums līdz mērķim 4m) 10 metieni		Palēcieni ar aukliņu. (lēcienu skaits 1min., palēcienu veids pēc izvēles)		Roku saliekšana balstā guļus no paaugstinājuma. (Precīzu izpildījumu skaits zēni no grīdas, meitenes no paaugstinājuma)	
Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti
1x	1	<50-59x	1	<7x	1
2x	2	60-69x	2	8-10x	2
3x	3	70-79x	3	11-14x	3
4x	4	80-89x	4	15-17x	4
5x	5	90-99x	5	18-22x	5
6x	6	100-109x	6	23-26x	6
7x	7	110-119x	7	27-30x	7
8x	8	120-129x	8	31-34x	8
9x	9	130-139x	9	35-39x	9
10x utt.	10	140x utt.	10	40x utt.	10
Muguras atliekšana. (guļus uz vēdera no sola ķermeņa augšdaļas atliekšana)		Izturības skrējiens. (1km)			
15-17x	1	5:50	1		
18-22x	2	5:40	2		
23-26x	3	5:30	3		
27-30x	4	5:20	4		
31-35x	5	5:10	5		
36-39x	6	5:00	6		
40-42x	7	4:50	7		
43-46x	8	4:40	8		
47-49x	9	4:30	9		
50x utt.	10	4:20	10		

Vērtēšana.

punkti	0-10	11-15	16-20	21-25	26-29	30-34	35-39	40-44	45-48	49-50 utt.
balles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Dinamika.

Kāpums%	2%	3%	4%	5%	6%	7%	8%	9%	10%	11% utt.
punkti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SMP-1;2;3

Bumbiņas mešana mērķī. (mērķa diametrs 50cm, attālums līdz mērķim 4m) 10 metieni		Palēcieni ar aukliņu. (lēcienu skaits 1min., palēcienu veids pēc izvēles)		Roku saliekšana balstā guļus no paaugstinājuma. (Precīzu izpildījumu skaits zēni no grīdas, meitenes no paaugstinājuma)	
Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti
1x	1	<70-79x	1	<10x	1
2x	2	80-89x	2	10-12x	2
3x	3	90-99x	3	12-15x	3
4x	4	100-109x	4	16-18x	4
5x	5	110-119x	5	19-24x	5
6x	6	120-129x	6	25-28x	6
7x	7	130-139x	7	29-33x	7
8x	8	140-149x	8	34-37x	8
9x	9	150-159x	9	38-42x	9
10x utt.	10	160x utt.	10	43x utt.	10
Muguras atliekšana. (guļus uz vēdera no sola ķermeņa augšdaļas atliekšana)		Izturības skrējiens. (1km)			
15-17x	1	5:40	1		
18-22x	2	5:30	2		
23-26x	3	5:20	3		
27-30x	4	5:10	4		
31-35x	5	5:00	5		
36-39x	6	4:50	6		
40-42x	7	4:40	7		
43-46x	8	4:30	8		
47-49x	9	4:20	9		
50x utt.	10	4:00	10		

Vērtēšana.

punkti	0-10	11-15	16-20	21-25	26-29	30-34	35-39	40-44	45-48	49-50 utt.
balles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Dinamika.

Kāpums%	2%	3%	4%	5%	6%	7%	8%	9%	10%	11% utt.
punkti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SFS testi

Vingrinājums	MT-1		MT-2		MT-3	
	zēni	meitenes	zēni	meitenes	zēni	meitenes
PŠ-10 no atbalsta	87	85	90	90		
PP-10 ar abām rokām	65	60	67	65		
MŠ-10					85	80
MP-10					80	75
	MT-4		MT-5		MT-6	
MP-20	160	155	170	165	180	175
PP-20	145	130	155	150	165	160
MŠ-20	170	165	175	170	180	175
PŠ-20	155	150	160	155	165	160
	MT-7		SMP-1		SMP-2;3	
MP-30	265	260	275	270	280	275
PP-40	367	365	375	370	378	375
MŠ-30	274	272	280	276	285	282
PŠ-40	357	355	365	360	370	365