

Vērtējumu tabula SFS 6 – 7 gadi

	1.1.	1.2.	2.1.	2.2.	2.3.	3.1.	3.2.
Vērtējums	Skrējiena 20 m	Tāllēšana no vietas	Priekšture līdztekās	Pievilkšanās kārienā	Pumpēšanās palglīdztekās	Noliekšanās uz priekšu sēžot kājas knā	Tiltiņš
	Sek	Cm	Sek	Reizes	Reizes	Kļūda	Kļūda
10,0	3,8	160	15,0	10	15	0	0
9,5	3,9	155	14,0		14		
9,0	4,0	150	13,0	9	13	0,1	0,1
8,5	4,1	145	12,0		12		
8,0	4,2	140	11,0	8	11	0,2	0,2
7,5	4,3	135	10,0	7	10		
7,0	4,4	130	9,0	6	9	0,3	0,3
6,5	4,5	125	8,0	5	8		
6,0	4,6	120	7,0	4	7	0,4	0,4
5,5	4,7	115	6,0		6		
5,0	4,8	110	5,0	3	5	0,5	0,5
4,5	4,9	105	4,0		4		
4,0	5,0	100	3,0	2	3	0,6	0,6
3,5	5,1	95	2,0		2		
3,0	5,2	90	1,0	1	1	0,7	0,7
2,5	5,3	85					
2,0	5,4	80		2		0,8	0,8
1,5	5,5	75					
1,0	5,6	70		1		0,9	0,9
0,5	5,7	65					

Vērtējumu tabula SFS , 8 – 9 gadi

	1.1.	1.2.	2.1.	2.2.	2.3.	3.1.	3.2.
Vērtējums	Skrējieni 20 m	Tāllēšana no vietas	Priekšture palīgirdzte kāš	Pievilkšanās kārienā	Pumpšanās palīgirdztekās	Noliešanās uz priekšu sēžot kājas kopā	Tiltiņš uz paaugstināj uma
	Sek	Cm	Sek	Reizes	Reizes	Kļūda	Kļūda
10,0	3,7	170	15,0	10	15	0	0
9,5	3,8	165	14,0		14		
9,0	3,9	160	13,0	9	13	0,1	0,1
8,5	4,0	155	12,0		12		
8,0	4,1	150	11,0	8	11	0,2	0,2
7,5	4,2	145	10,0	7	10		
7,0	4,3	140	9,0	6	9	0,3	0,3
6,5	4,4	135	8,0	5	8		
6,0	4,5	130	7,0	4	7	0,4	0,4
5,5	4,6	125	6,0		6		
5,0	4,7	120	5,0	3	5	0,5	0,5
4,5	4,8	115	4,0		4		
4,0	4,9	110	3,0	2	3	0,6	0,6
3,5	5,0	105	2,0		2		
3,0	5,1	100	1,0	1	1	0,7	0,7
2,5	5,2	95					
2,0	5,3	90				0,8	0,8
1,5	5,4	85					
1,0	5,5	80				0,9	0,9
0,5	5,6	75					

Vērtējumu tabula SFS , 10 – 11 gadi

	1.1.	1.2.	2.1.	2.2.	2.3.	3.1.	4.1.	5.1.	5.2.
Vērtējums	Skrējieni 20 m	Tālākšana no vietas	Roku saliekšana līdztekās/palī elīdztekās	Pievilkšanās kārienā	Spīčaki	Priekšstūre palīg līdztekās	Apļi uz sēnītes	Noliecšanās uz priekšu sežot kājas kopā	Tiltiņš uz paaugstināj uma
	Sek	Cm	Reizes	Reizes	Reizes	Sek	Reizes	Kļūda	Kļūda
10,0	3,6	180	15	12	6	20	20	0	0
9,5	3,7	175	14	11		19	19		
9,0	3,8	170	13	10		18	18	0,1	0,1
8,5	3,9	165	12		5	17	17		
8,0	4,0	160	11	9		16	16	0,2	0,2
7,5	4,1	155	10	8		15	15		
7,0	4,2	150	9	7	4	10	10	0,3	0,3
6,5	4,3	145	8			9	9		
6,0	4,4	140	7	6		8	8	0,4	0,4
5,5	4,5	135	6	5	3	7	7		
5,0	4,6	130	5	4		6	6	0,5	0,5
4,5	4,7	125	4			5	5		
4,0	4,8	120	3	3	2	4	4	0,6	0,6
3,5	4,9	115	2	2		3	3		
3,0	5,0	110	1	1	1		2	0,7	0,7
2,5	5,1	105					1		
2,0	5,2	100				3		0,8	0,8
1,5	5,3	95				2			
1,0	5,4	90				1		0,9	0,9
0,5	5,5	85							

Vērtējumu tabula SFS , 12 – 13 gadi

	1.1.	1.2.	2.1.	3.1.	3.2.	4.1.	5.1.	5.2.
Vērtējums	Skrējiena 20 m	Tāllēšana no vietas	Spīčaki	Priekštūre paļģ līdztekās	Horizontālais kārtens stieņa	Apļi uz sēnītes	Noliešanās uz priekšu sēžot kājas kopā	Tiltiņš uz paaugstināj uma
	Sek	Cm	Reizes	Sek	Sek	Reizes	Kļūda	Kļūda
10,0	3,4	200	8	20	10,0	40	0	0
9,5	3,5	195		19		38		
9,0	3,6	190	7	18	9,0	36	0,1	0,1
8,5	3,7	185		17	8,0	34		
8,0	3,8	180	6	16	7,0	32	0,2	0,2
7,5	3,9	175		15		30		
7,0	4,0	170	5	10	6,0	25	0,3	0,3
6,5	4,1	165		9	5,0	20		
6,0	4,2	160	4	8	4,0	15	0,4	0,4
5,5	4,3	155		7		10		
5,0	4,4	150	3	6	3,0	9	0,5	0,5
4,5	4,5	145		5		8		
4,0	4,6	140	2		2,0	7	0,6	0,6
3,5	4,7	135				6		
3,0	4,8	130	1		1,0	5	0,7	0,7
2,5	4,9	125				4		
2,0	5,0	120				3	0,8	0,8
1,5	5,1	115						
1,0	5,2	110					0,9	0,9
0,5	5,3	105						

Vērtējumu tabula SFS 16 gadi un vecaki

Vērtējums	1.1.	1.2.	2.1.	2.2.	3.1.	3.2.	4.1.	5.1.	5.2.
	Skrējiena 20 m	Tallēšana no vietas	Spičaki	Pumpēšanās palīdzīdztiekās stājā uz rokām	Priekšstūre palīdzīdztiekās	Horizontālais kāriens uz stieņa atmuoniriski	Apļi uz sēnītes	Noliekšanās uz priekšu sēžot kājas kopā	Tiltiņš uz paaugstināj uma
	Sek	Cm	Reizes	Reizes	Sek	Sek	Reizes	Kļūda	Kļūda
10,0	3,0	260	10	12	20	10,0	60	0	0
9,5	3,1	255		11	19		55		
9,0	3,2	250	9	10	18	9,0	50	0,1	0,1
8,5	3,3	245	8		17	8,0	48		
8,0	3,4	240	7	9	16	7,0	46	0,2	0,2
7,5	3,5	235		8	15		44		
7,0	3,6	230	6	7	10	6,0	42	0,3	0,3
6,5	3,7	225	5		9	5,0	40		
6,0	3,8	220	4	6	8	4,0	35	0,4	0,4
5,5	3,9	215		5	7		30		
5,0	4,0	210	3	4	6	3,0	25	0,5	0,5
4,5	4,1	205			5		15		
4,0	4,2	200	2	3		2,0	10	0,6	0,6
3,5	4,3	195		2			9		
3,0	4,5	190	1	1		1,0	8	0,7	0,7
2,5	4,6	185					7		
2,0		180					6	0,8	0,8
1,5		175					5		
1,0		170					4	0,9	0,9
0,5							3		