

Vērtējumu tabula SFS , lēciens tālumā no vietas

Vērtējums / / vecums	4	5	6	7	8	9	10 - 11	12 – 13	14 - ...
10,0	140	150	160	170	180	185	190	200	220
9,5	135	145	155	165	175	180	185	195	215
9,0	130	140	150	160	170	175	180	190	210
8,5	125	135	145	155	165	170	175	185	205
8,0	120	130	140	150	160	165	170	180	200
7,5	115	125	135	145	155	160	165	175	195
7,0	110	120	130	140	150	155	160	170	190
6,5	105	115	125	135	145	150	155	165	185
6,0	100	110	120	130	140	145	150	160	180
5,5	95	105	115	125	135	140	145	155	175
5,0	90	100	110	120	130	135	140	150	170
4,5	85	95	105	115	125	130	135	145	165
4,0	80	90	100	110	120	125	130	140	160
3,5	75	85	95	105	115	120	125	135	155
3,0	70	80	90	100	110	115	120	130	150
2,5	65	75	85	95	105	110	115	125	145
2,0	60	70	80	90	100	105	110	120	140
1,5	55	65	75	85	95	100	105	115	135
1,0	50	60	70	80	90	95	100	110	130
0,5	45	55	65	75	85	90	95	105	125

Vērtējumu tabula SFS , pievilksnās

Vērtējums / / vecums	5 reizes	6 reizes	7 reizes	8 uz laiku 10 reizes (sek)
10,0	10	12	15	11,0
9,5		11	14	12,0
9,0	9	10	13	13,0
8,5		9	12	14,0
8,0	8	8	11	15,0
7,5			10	16,0
7,0	7	7	9	17,0
6,5			8	18,0
6,0	6	6	7	19,0
5,5			6	20,0
5,0	5	5	5	21,0
4,5				22,0
4,0	4	4	4	23,0
3,5				24,0
3,0	3	3	3	25,0
2,5				26,0
2,0	2	2	2	27,0
1,5				28,0
1,0	1	1	1	29,0
0,5				30,0

Vērtējumu tabula SFS , virve

Vērtējums / / vecums	4	9 (bez kāju palīdzības)	10 – 11 (sek)	12 – 13 (sek)	14 - ... (sek)
10,0	5 m	5 m	6,0	4,5	3,5
9,5			6,5	5,0	4,0
9,0	4,5 m	4,5 m	7,0	5,5	4,5
8,5			7,5	6,0	5,0
8,0	4 m	4 m	8,0	6,5	5,5
7,5			8,5	7,0	6,0
7,0	3,5 m	3,5 m	9,0	7,5	6,5
6,5			9,5	8,0	7,0
6,0	3 m	3 m	10,0	8,5	7,5
5,5			10,5	9,0	8,0
5,0	2,5 m	2,5 m	11,0	9,5	8,5
4,5			11,5	10,0	9,0
4,0	2 m	2 m	12,0	10,5	9,5
3,5			12,5	11,0	10,0
3,0	1,5 m	1,5 m	13,0	11,5	10,5
2,5			13,5	12,0	11,0
2,0	1 m	1 m	14,0	12,5	11,5
1,5			14,5	13,0	12,0
1,0	0,5 m	0,5 m	15,0	13,5	12,5
0,5			15,5	14,0	13,0

Vērtējumu tabula SFS , “ Atslēga “

Vērtējums / / vecums	9	10 - 11
10,0	10	15
9,5		14
9,0	9	13
8,5		12
8,0	8	11
7,5		10
7,0	7	9
6,5		8
6,0	6	7
5,5		6
5,0	5	5
4,5		
4,0	4	4
3,5		
3,0	3	3
2,5		
2,0	2	2
1,5		
1,0	1	1
0,5		

Vērtējumu tabula SFS , stāja ar spēku no balsta uz rokām kājas plati uz zemā balņa

Vērtējums / / vecums	9	10 - 11	12 – 13	14 - ... uz zemajā līdztekām
10,0	5	8	10	10
9,5				
9,0		7	9	9
8,5				
8,0	4	6	8	8
7,5				
7,0		5	7	7
6,5				
6,0	3	4	6	6
5,5				
5,0		3	5	5
4,5				
4,0	2	2	4	4
3,5				
3,0		1	3	3
2,5				
2,0	1		2	2
1,5				
1,0			1	1
0,5				

Vērtējumu tabula SFS , atvēziens stājā

Vērtējums / / vecums	10 - 11
10,0	10
9,5	
9,0	9
8,5	
8,0	8
7,5	
7,0	7
6,5	
6,0	6
5,5	
5,0	5
4,5	
4,0	4
3,5	
3,0	3
2,5	
2,0	2
1,5	
1,0	1
0,5	

Vērtējumu tabula SFS , roku stāja , stāvēt uz laiku

Vērtējums / / vecums	10 - 11	12 – 13	14 - ...
10,0	25	40	60
9,5	23	37	55
9,0	21	34	50
8,5	19	31	45
8,0	17	28	40
7,5	15	25	37
7,0	13	22	34
6,5	11	19	31
6,0	10	16	28
5,5	9	13	25
5,0	8	10	22
4,5	7	8	19
4,0	6	6	16
3,5	5	4	13
3,0	4	2	10
2,5	3		7
2,0	2		4
1,5	1		1
1,0			
0,5			

Vērtējumu tabula SFS , uzlēcieni uz paaugstinājuma 50 cm , 1 min laikā

Vērtējums / / vecums	10 - 11	12 – 13	14 - ...
10,0	65	70	75
9,5	63	68	73
9,0	61	66	71
8,5	59	64	69
8,0	57	62	67
7,5	55	60	65
7,0	53	58	63
6,5	51	56	61
6,0	49	54	59
5,5	47	52	57
5,0	45	50	55
4,5	43	48	53
4,0	41	46	51
3,5	39	44	49
3,0	37	42	47
2,5	35	40	45
2,0	33	38	43
1,5	31	36	41
1,0	29	34	39
0,5	27	32	37

Vērtējumu tabula SFS , “ Atslēga “ - atvēziens stājā

Vērtējums / / vecums	12 – 13	14 - ...
10,0	10	12
9,5		11
9,0	9	10
8,5		9
8,0	8	8
7,5		
7,0	7	7
6,5		
6,0	6	6
5,5		
5,0	5	5
4,5		
4,0	4	4
3,5		
3,0	3	3
2,5		
2,0	2	2
1,5		
1,0	1	1
0,5		

Vērtējumu tabula SFS , balstā guļus , kājas uz vingrošanas sola plaukstu sasišana uz skaitu 1 min

Vērtējums / / vecums	12 – 13	14 - ...
10,0	100	120
9,5	95	115
9,0	90	110
8,5	85	105
8,0	80	100
7,5	75	95
7,0	70	90
6,5	65	85
6,0	60	80
5,5	55	75
5,0	50	70
4,5	45	65
4,0	40	60
3,5	35	55
3,0	30	50
2,5	25	45
2,0	20	40
1,5	15	35
1,0	10	30
0,5	5	25