

# SIGULDAS SPORTA SKOLAS VFS NORMATĪVI

APSTIPRINU  
Siguldas Sporta skolas  
Direktore: K. Putniņa

2022. gada \_\_\_\_\_

20 metru sprints ar startu gaitā, sekundēs																						
VECUMS	2014		2013		2012		2011		2010		2009		2008		2007		2006		2005		2004	
	7-8 gadus veci		8-9 gadus veci		9-10 gadus veci		10-11 gadus veci		11-12 gadus veci		12-13 gadus veci		13-14 gadus veci		14-15 gadus veci		15-16 gadus veci		16-17 gadus veci		17-18 gadus veci	
PUNKTI	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni
100	2,70	2,55	2,64	2,49	2,58	2,43	2,52	2,37	2,46	2,31	2,40	2,25	2,34	2,19	2,28	2,13	2,22	2,07	2,16	2,01	2,10	1,95
95	2,75	2,60	2,69	2,54	2,63	2,48	2,57	2,42	2,51	2,36	2,45	2,30	2,39	2,24	2,33	2,18	2,27	2,12	2,21	2,06	2,15	2,00
90	2,80	2,65	2,74	2,59	2,68	2,53	2,62	2,47	2,56	2,41	2,50	2,35	2,44	2,29	2,38	2,23	2,32	2,17	2,26	2,11	2,20	2,05
85	2,85	2,70	2,79	2,64	2,73	2,58	2,67	2,52	2,61	2,46	2,55	2,40	2,49	2,34	2,43	2,28	2,37	2,22	2,31	2,16	2,25	2,10
80	2,90	2,75	2,84	2,69	2,78	2,63	2,72	2,57	2,66	2,51	2,60	2,45	2,54	2,39	2,48	2,33	2,42	2,27	2,36	2,21	2,30	2,15
75	2,95	2,80	2,89	2,74	2,83	2,68	2,77	2,62	2,71	2,56	2,65	2,50	2,59	2,44	2,53	2,38	2,47	2,32	2,41	2,26	2,35	2,20
70	3,00	2,85	2,94	2,79	2,88	2,73	2,82	2,67	2,76	2,61	2,70	2,55	2,64	2,49	2,58	2,43	2,52	2,37	2,46	2,31	2,40	2,25
65	3,05	2,90	2,99	2,84	2,93	2,78	2,87	2,72	2,81	2,66	2,75	2,60	2,69	2,54	2,63	2,48	2,57	2,42	2,51	2,36	2,45	2,30
60	3,10	2,95	3,04	2,89	2,98	2,83	2,92	2,77	2,86	2,71	2,80	2,65	2,74	2,59	2,68	2,53	2,62	2,47	2,56	2,41	2,50	2,35
55	3,15	3,00	3,09	2,94	3,03	2,88	2,97	2,82	2,91	2,76	2,85	2,70	2,79	2,64	2,73	2,58	2,67	2,52	2,61	2,46	2,55	2,40
50	3,20	3,05	3,14	2,99	3,08	2,93	3,02	2,87	2,96	2,81	2,90	2,75	2,84	2,69	2,78	2,63	2,72	2,57	2,66	2,51	2,60	2,45
45	3,25	3,10	3,19	3,04	3,13	2,98	3,07	2,92	3,01	2,86	2,95	2,80	2,89	2,74	2,83	2,68	2,77	2,62	2,71	2,56	2,65	2,50
40	3,30	3,15	3,24	3,09	3,18	3,03	3,12	2,97	3,06	2,91	3,00	2,85	2,94	2,79	2,88	2,73	2,82	2,67	2,76	2,61	2,70	2,55
35	3,35	3,20	3,29	3,14	3,23	3,08	3,17	3,02	3,11	2,96	3,05	2,90	2,99	2,84	2,93	2,78	2,87	2,72	2,81	2,66	2,75	2,60
30	3,40	3,25	3,34	3,19	3,28	3,13	3,22	3,07	3,16	3,01	3,10	2,95	3,04	2,89	2,98	2,83	2,92	2,77	2,86	2,71	2,80	2,65
25	3,45	3,30	3,39	3,24	3,33	3,18	3,27	3,12	3,21	3,06	3,15	3,00	3,09	2,94	3,03	2,88	2,97	2,82	2,91	2,76	2,85	2,70
20	3,50	3,35	3,44	3,29	3,38	3,23	3,32	3,17	3,26	3,11	3,20	3,05	3,14	2,99	3,08	2,93	3,02	2,87	2,96	2,81	2,90	2,75

Tālākšana no vietas, centimetros																						
VECUMS	2014		2013		2012		2011		2010		2009		2008		2007		2006		2005		2004	
	7-8 gadus veci		8-9 gadus veci		9-10 gadus veci		10-11 gadus veci		11-12 gadus veci		12-13 gadus veci		13-14 gadus veci		14-15 gadus veci		15-16 gadus veci		16-17 gadus veci		17-18 gadus veci	
PUNKTI	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni
100	152	150	168	164	175	180	187	198	195	205	195	212	205	225	210	242	218	255	220	270	225	273
95	147	145	163	159	170	175	182	193	190	200	190	207	200	220	205	237	213	250	215	265	220	268
90	142	140	158	154	165	170	177	188	185	195	185	202	195	215	200	232	208	245	210	260	215	263
85	137	135	153	149	160	165	172	183	180	190	180	197	190	210	195	227	203	240	205	255	210	258
80	132	130	148	144	155	160	167	178	175	185	175	192	185	205	190	222	198	235	200	250	205	253
75	127	125	143	139	150	155	162	173	170	180	170	187	180	200	185	217	193	230	195	245	200	248
70	122	120	138	134	145	150	157	168	165	175	165	182	175	195	180	212	188	225	190	240	195	243
65	117	115	133	129	140	145	152	163	160	170	160	177	170	190	175	207	183	220	185	235	190	238
60	112	110	128	124	135	140	147	158	155	165	155	172	165	185	170	202	178	215	180	230	185	233
55	107	105	123	119	130	135	142	153	150	160	150	167	160	180	165	197	173	210	175	225	180	228
50	102	100	118	114	125	130	137	148	145	155	145	162	155	175	160	192	168	205	170	220	175	223
45	97	95	113	109	120	125	132	143	140	150	140	157	150	170	155	187	163	200	165	215	170	218
40	92	90	108	104	115	120	127	138	135	145	135	152	145	165	150	182	158	195	160	210	165	213
35	87	85	103	99	110	115	122	133	130	140	130	147	140	160	145	177	153	190	155	205	160	208
30	82	80	98	94	105	110	117	128	125	135	125	142	135	155	140	172	148	185	150	200	155	203
25	77	75	93	89	100	105	112	123	120	130	120	137	130	150	135	167	143	180	145	195	150	198
20	72	70	88	84	95	100	107	118	115	125	115	132	125	145	130	162	138	175	140	190	145	193

RSI balstā gulus no ceļiem (zēni 2014-2012; meitenes 2014-2011); RSI balstā gulus no sola (meitenes 2010 un vecākas); RSI balstā gulus (zēni 2011-2009); Pievilšanās kārienā pie stieņa (zēni 2008 un vecāki). Reizes bez apstājas.																						
VECUMS	2014		2013		2012		2011		2010		2009		2008		2007		2006		2005		2004	
	7-8 gadus veci		8-9 gadus veci		9-10 gadus veci		10-11 gadus veci		11-12 gadus veci		12-13 gadus veci		13-14 gadus veci		14-15 gadus veci		15-16 gadus veci		16-17 gadus veci		17-18 gadus veci	
PUNKTI	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni
100	52	52	55	55	60	60	63	33	33	37	37	43	43	17	48	18	52	20	57	24	61	29
95	47	47	53	53	56	56	59	28	28	32	32	38	38	12	43	13	47	15	52	19	56	24
90	42	42	49	49	53	53	56	25	25	29	29	35	35	9	40	10	44	12	49	18	53	23
85	40	40	46	46	50	50	53	24	24	28	28	33	33		38		42		47	17	51	22
80	37	37	42	42	46	46	49	23	23	27	27	32	32	8	36	9	40	11	45	16	49	21
75	32	32	39	39	43	43	46	22	22	26	26	31	31		35		39		44	15	48	20
70	27	27	35	35	40	40	43	21	21	25	25	30	30	7	34	8	37	10	42	14	46	18
65	25	25	31	31	36	36	39	20	20	24	24	29	29		32		35		40	13	44	17
60	23	23	28	28	33	33	36	19	19	23	23	28	28	6	31	7	33	9	38	12	42	15
55	21	21	24	24	30	30	33	18	18	21	21	26	26		29		31		36	11	40	14
50	19	19	21	21	26	26	29	17	17	19	19	24	24	5	28	6	29	8	34	10	38	13
45	16	16	18	18	23	23	26	15	15	17	17	22	22		26		27		31	9	35	12
40	13	13	15	15	20	20	22	14	14	16	16	21	21	4	25	5	25	7	29	8	31	10
35	11	11	12	12	16	16	19	12	12	14	14	20	20		24		24		27	7	28	9
30	9	9	10	10	13	13	15	11	11	12	12	18	18	3	22	4	22	6	24	6	25	8
25	7	7	8	8	11	11	12	9	9	11	11	16	16		20		20	5	21	5	22	7
20	5	5	6	6	8	8	10	7	7	9	9	13	13	2	16	3	16	4	17	4	17	6

Kermena augšdaļas pacelšana un nolaišana, gulot uz muguras, ceļi saliekti, rokas priekšā. (reizes 60 sekundēs)																						
VECUMS	2014		2013		2012		2011		2010		2009		2008		2007		2006		2005		2004	
	7-8 gadus veci		8-9 gadus veci		9-10 gadus veci		10-11 gadus veci		11-12 gadus veci		12-13 gadus veci		13-14 gadus veci		14-15 gadus veci		15-16 gadus veci		16-17 gadus veci		17-18 gadus veci	
PUNKTI	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni
100	50	40	54	46	55	54	57	57	60	60	60	60	63	63	65	65	66	67	64	69	64	70
95	45	35	49	41	50	49	52	52	55	55	55	55	58	58	60	60	61	62	59	64	59	65
90	40	30	44	36	45	44	47	47	50	50	50	50	53	53	55	55	56	57	54	59	54	61
85	38	28	42	34	42	42	45	45	48	48	48	48	51	51	53	53	54	55	52	57	52	59
80	36	26	40	32	39	40	43	43	46	46	46	46	49	49	51	51	52	53	50	55	50	57
75	34	25	38	30	36	38	41	41	44	44	44	44	47	47	49	49	50	51	48	53	48	55
70	32	23	36	28	33	36	39	39	42	42	42	42	45	45	47	47	48	49	46	51	46	53
65	30	21	34	26	31	34	37	37	40	40	40	40	43	43	45	45	46	47	44	49	44	51
60	28	20	32	24	29	32	35	35	38	38	38	38	41	41	43	43	44	45	42	47	42	49
55	26	18	30	22	27	30	33	33	36	36	36	36	39	39	41	41	42	43	40	45	40	47
50	24	16	28	20	25	30	31	31	34	34	34	34	37	37	39	39	40	41	38	43	38	45
45	22	15	26	18	23	27	28	28	32	32	32	32	35	35	37	37	38	39	36	41	36	43
40	20	13	24	16	21	24	26	26	30	30	30	30	33	33	35	35	36	37	34	39	34	41
35	18	11	21	14	19	21	24	24	28	28	28	28	31	31	33	33	34	35	32	37	32	39
30	16	10	18	12	17	18	20	20	26	26	26	26	29	29	31	31	32	33	30	35	30	37
25	14	8	15	10	15	15	18	18	24	24	24	24	27	27	29	29	30	31	28	33	28	35
20	12	6	12	8	13	12	16	16	20	20	20	20	24	24	27	27	28	29	26	31	26	33

6 (2010. gadā dzimuši un jaunāki), 12 minūšu skrējieni (2009. gadā dzimuši un vecāki). Rezultāts metros.																						
VECUMS	2014		2013		2012		2011		2010		2009		2008		2007		2006		2005		2004	
	7-8 gadus veci		8-9 gadus veci		9-10 gadus veci		10-11 gadus veci		11-12 gadus veci		12-13 gadus veci		13-14 gadus veci		14-15 gadus veci		15-16 gadus veci		16-17 gadus veci		17-18 gadus veci	
PUNKTI	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni
100	1450	1450	1500	1500	1550	1550	1600	1600	1650	1650	1700	1700	2300	2700	2550	2850	2450	3050	2800	3100	2800	3200
95	1400	1400	1450	1450	1500	1500	1550	1550	1600	1600	1650	1650	2250	2650	2500	2800	2400	3000	2700	3050	2700	3150
90	1350	1350	1400	1400	1450	1450	1500	1500	1550	1550	1600	1600	2200	2600	2450	2750	2350	2950	2600	3000	2600	3100
85	1300	1300	1350	1350	1400	1400	1450	1450	1500	1500	1550	1550	2150	2550	2350	2700	2300	2900	2500	2950	2500	3050
80	1250	1250	1300	1300	1350	1350	1400	1400	1450	1450	1500	1500	2100	2500	2250	2650	2250	2850	2400	2900	2400	3000
75	1200	1200	1250	1250	1300	1300	1350	1350	1400	1400	1450	1450	2050	2400	2150	2550	2200	2800	2300	2800	2300	2900
70	1150	1150	1200	1200	1250	1250	1300	1300	1350	1350	1400	1400	2000	2300	2050	2450	2100	2700	2200	2700	2200	2800
65	1100	1100	1150	1150	1200	1200	1250	1250	1300	1300	1350	1350	1950	2200	1950	2350	2050	2600	2100	2600	2100	2700
60	1050	1050	1100	1100	1150	1150	1200	1200	1250	1250	1300	1300	1900	2150	1850	2300	2000	2550	2000	2550	2000	2650
55	1000	1000	1050	1050	1100	1100	1150	1150	1200	1200	1250	1250	1850	2100	1800	2250	1950	2500	1950	2500	1950	2600
50	950	950	1000	1000	1050	1050	1100	1100	1150	1150	1200	1200	1800	2050	1750	2200	1900	2450	1900	2450	1900	2550
45	900	900	950	950	1000	1000	1050	1050	1100	1100	1150	1150	1750	2000	1700	2150	1850	2400	1850	2400	1850	2500
40	850	850	900	900	950	950	1000	1000	1050	1050	1100	1100	1700	1950	1650	2100	1750	2350	1800	2350	1800	2450
35	800	800	850	850	900	900	950	950	1000	1000	1050	1050	1650	1900	1600	2050	1700	2300	1750	2300	1750	2400
30	750	750	800	800	850	850	900	900	950	950	1000	1000	1600	1850	1550	2000	1650	2250	1700	2250	1700	2350
25	700	700	750	750	800	800	850	850	900	900	950	950	1550	1800	1500	1950	1600	2200	1650	2200	1650	2300
20	650	650	700	700	750	750	800	800	850	850	900	900	1500	1750	1450	1900	1550	2150	1600	2150	1600	2250

Šveices krusts, sekundēs.																						
VECUMS	2014		2013		2012		2011		2010		2009		2008		2007		2006		2005		2004	
	7-8 gadus veci		8-9 gadus veci		9-10 gadus veci		10-11 gadus veci		11-12 gadus veci		12-13 gadus veci		13-14 gadus veci		14-15 gadus veci		15-16 gadus veci		16-17 gadus veci		17-18 gadus veci	
PUNKTI	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni	Meitenes	Zēni
100	17,20	17,20	16,20	16,20	15,87	15,87	15,65	15,65	16,20	16,20	15,06	13,97	14,88	14,58	14,77	14,29	14,60	14,11	14,29	13,46	14,11	12,69
95	17,40	17,40	16,40	16,40	16,07	16,07	15,85	15,85	16,40	16,40	15,26	14,42	15,08	14,78	14,97	14,49	14,80	14,31	14,49	13,66	14,31	12,89
90	17,60	17,60	16,60	16,60	16,27	16,27	16,05	16,05	16,60	16,60	15,46	14,87	15,28	14,98	15,17	14,69	15,00	14,51	14,69	13,86	14,51	13,09
85	17,80	17,80	16,80	16,80	16,47	16,47	16,25	16,25	16,80	16,80	15,66	15,32	15,48	15,18	15,37	14,89	15,20	14,71	14,89	14,06	14,71	13,29
80	18,00	18,00	17,00	17,00	16,67	16,67	16,45	16,45	17,00	17,00	15,86	15,70	15,68	15,38	15,57	15,09	15,40	14,91	15,09	14,26	14,91	13,49
75	18,20	18,20	17,20	17,20	16,87	16,87	16,65	16,65	17,20	17,20	16,06	15,90	15,88	15,58	15,77	15,29	15,60	15,11	15,29	14,46	15,11	13,69
70	18,40	18,40	17,40	17,40	17,07	17,07	16,85	16,85	17,40	17,40	16,26	16,10	16,08	15,78	15,97	15,49	15,80	15,31	15,49	14,66	15,31	13,89
65	18,60	18,60	17,60	17,60	17,27	17,27	17,05	17,05	17,60	17,60	16,46	16,30	16,28	15,98	16,17	15,69	16,00	15,51	15,69	14,86	15,51	14,09
60	18,80	18,80	17,80	17,80	17,47	17,47	17,25	17,25	16,80	16,80	16,66	16,50	16,48	16,18	16,37	15,89	16,20	15,71	15,89	15,06	15,71	14,29
55	19,00	19,00	18,00	18,00	17,67	17,67	17,45	17,45	17,00	17,00	16,86	16,70	16,68	16,38	16,57	16,09	16,40	15,91	16,09	15,26	15,91	14,49
50	19,20	19,20	18,20	18,20	17,87	17,87	17,65	17,65	17,20	17,20	17,06	16,90	16,88	16,58	16,77	16,29	16,60	16,11	16,29	15,46	16,11	14,69
45	19,40	19,40	18,40	18,40	18,07	18,07	17,85	17,85	17,40	17,40	17,26	17,10	17,08	16,78	16,97	16,49	16,80	16,31	16,49	15,66	16,31	14,89
40	19,60	19,60	18,60	18,60	18,27	18,27	18,05	18,05	17,60	17,60	17,46	17,30	17,28	16,98	17,17	16,69	17,00	16,51	16,69	15,86	16,51	15,09
35	19,80	19,80	18,80	18,80	18,47	18,47	18,25	18,25	17,80	17,80	17,66	17,50	17,48	17,18	17,37	16,89	17,20	16,71	16,89	16,06	16,71	15,29
30	20,00	20,00	19,00	19,00	18,67	18,67	18,45	18,45	18,00	18,00	17,86	17,70	17,68	17,38	17,57	17,09	17,40	16,91	17,09	16,26	16,91	15,49
25	20,20	20,20	19,20	19,20	18,87	18,87	18,65	18,65	18,20	18,20	18,06	17,90	17,88	17,58	17,77	17,29	17,60	17,11	17,29	16,46	17,11	15,69
20	20,40	20,40	19,40	19,40	19,07	19,07	18,85	18,85	18,40	18,40	18,26	18,10	18,08	17,78	17,97	17,49	17,80	17,31	17,49	16,66	17,31	15,89