



**UZŅEMŠANAS NOTEIKUMI**  
**Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijā**  
**studiju virzienā „Izglītība, pedagoģija un sports”**  
**profesionālā bakalaura augstākās izglītības programmā**  
**„SPORTA ZINĀTNE” (kods 42813)**  
**2018./2019.akadēmiskajā gadā**

**1. VISPĀRĒJIE NOSACĪJUMI**  
**pilna laika klātienēs un nepilna laika neklātienēs studijām**

- 1.1.** LSPA ir akreditēta valsts augstskola ar kvalificētiem mācību spēkiem un materiālo bāzi. LSPA diplomētie speciālisti ir sagatavoti darbam izglītības, sporta, valsts, pašvaldību iestādēs, biedrībās, nodibinājumos un kapitālsabiedrībās, jo viņiem ir zināšanas, prasmes un iemaņas, kas nepieciešamas, lai vadītu un organizētu izglītības, sporta, veselību nostiprinošu un cita veida darbību.
- 1.2.** Konkursa kārtībā LSPA uzņem LR pilsoņus un personas, kurām ir izdota LR nepilsoņa pase, kā arī personas, kurām ir izsniegtas pastāvīgās uzturēšanās atļaujas. Lai studētu augstskolā, nepieciešams vidējo izglītību apliecinošs dokuments. LR pilsoņi un personas, kurām ir izdota LR nepilsoņa pase, kā arī personas, kurām ir izsniegta pastāvīgās uzturēšanās atļauja vai vidējo izglītību ieguvušas ārvalstīs, iesniedz vidējās izglītības dokumentu Akadēmiskās informācijas centrā un veic izglītības dokumenta pielīdzināšanu Latvijā izsniegtam atestātam par vispārējo vidējo izglītību.  
Ārvalstniekus uzņem atbilstoši LR likumdošanai, LR Izglītības likumam, Augstskolu likuma 83.pantam un Ārvalstu studentu uzņemšanas noteikumiem LSPA.
- 1.3.** Profesionālā bakalaura augstākās izglītības programma "Sporta zinātne" (kods 42813) ar LR IZM studiju akreditācijas komisijas 2013.gada 24.maija lēmumu Nr.27, akreditācijas lapa Nr.27 ir akreditēta līdz 2019.gada 23.maijam.
- 1.4.** LSPA pilna laika klātienēs un nepilna laika neklātienēs absolventi iegūst profesionālā bakalaura grādu sporta zinātnē, kā arī izglītības un sporta darba specialitāti ar divām kvalifikācijām:
- sporta skolotājs un vadītājs (menedžeris) sporta jomā;
  - sporta skolotājs un rekreācijas speciālists;
  - sporta veida vecākais treneris<sup>1</sup> un vadītājs sporta jomā;
  - sporta veida vecākais treneris<sup>1</sup> un sporta skolotājs;
  - sporta veida vecākais treneris<sup>1</sup> un rekreācijas speciālists.
- Specialitāti ar 2 kvalifikācijām apstiprina, ja studijām pieteikušies vismaz 8 studenti.

**1.5. Skaidrojums**

<sup>1</sup> - sporta veida vecākais treneris vienā no minētajiem sporta veidiem:

- airēšana, aerobika, armrestlings (roku cīņa), ātrslidošana<sup>2</sup>;
- basketbols, badmintons<sup>2</sup>, biatlons, bobslejs<sup>2</sup>, bodibildings, boulings<sup>2</sup>, bokss, bridžs<sup>2</sup>, brīvā cīņa, burāšana<sup>2</sup>;
- daiļslidošana, džudo, džiu-džitsu<sup>2</sup>;
- florbols, futbols, frisbijs<sup>2</sup>, fīstails, fitness;
- galda teniss<sup>2</sup>, grieķu-romiešu cīņa;

- handbols, hokejs;
- jātnieku sports<sup>2</sup>;
- kamanīņu sports<sup>2</sup>, karatē, kērlings<sup>2</sup>, kikbokss, krosmintons<sup>2</sup>;
- lakross<sup>2</sup>, lēkšana uz batuta<sup>2</sup>, loka šaušana<sup>2</sup>;
- mākslas vingrošana, modernā pieccīņa<sup>2</sup>, motosports<sup>2</sup>, Muay Thai<sup>2</sup>, MMA (jauktā cīņa)<sup>2</sup>;
- orientēšanās;
- paukošana<sup>2</sup>, peldēšana;
- regbija<sup>2</sup>, riteņbraukšana<sup>2</sup>, riteņbraukšana BMX, riteņbraukšana MTB;
- sambo, skeletona<sup>2</sup>, skeitbords, skrituļslidošana<sup>2</sup>, skvošs<sup>2</sup>, slēpošana (distanču, kalnu), smaiļošana un kanoe, snovbords, spēka trīscīņa, sporta aerobika<sup>2</sup>, sporta dejas, sporta kāpšana, sporta tūrisms, sporta vingrošana, svarcelšana, svarbumbu celšana, šahs<sup>2</sup>, šaušana (ložu, stenda),
- taibokss<sup>2</sup>, taekvondo, teniss<sup>2</sup>, triatlons<sup>2</sup>;
- u-šu<sup>2</sup>, ugunsdzēsības sports<sup>2</sup>;
- vieglatlētika, volejbols.

### Skaidrojums

<sup>2</sup> - sporta veida vecākos trenerus sagatavo sadarbībā ar sporta veidu federācijām.

**1.5. Studiju ilgums:** - pilna laika klātienē 4 studiju gadi;  
- nepilna laika neklātienē 4,5 studiju gadi.

**1.6. Studiju finansēšana:** a) par valsts budžeta līdzekļiem,  
b) par fiziskas vai juridiskas personas līdzekļiem.

## DOKUMENTI

**1. 7. Reflektantiem jāiesniedz šādi dokumenti:**

Nr. Pk.	Dokumenti	Pilna laika klātienē studijām	Nepilna laika neklātienē studijām
1.	Rektoram adresēts iesniegums (uz veidlapas)	+	+
2.	Vidējās izglītības dokumenta un sekmju izraksta kopija**	+	+
3.	Sertifikātu kopijas (CE Latviešu valodā un CE Svešvalodā) par centralizētā eksāmena nokārtošanu**	Ne zemāk par 10%	Ne zemāk par 10%
4.	Izziņa par veselības stāvokli (veidlapa-027/u) ar ģimenes ārsta slēdzieni	+	+
5.	Fotokartiņas 3x4 cm	3	2
6.	Pases kopija**	2	+

\*\* Iesniedzot dokumenta kopiju, jāuzrāda tā oriģināls.

\* Sportisko sasniegumu apstiprināšanai jāiesniedz attiecīgās sporta veida federācijas apliecinājums.

**1.8.** Maksa par dokumentu noformēšanu **25,00 EUR** (izņemot bāreņus).

### 1.9. Dokumentus pieņem:

- **Pilna laika klātienē studijām:** **2018.gada 16.- 21. un 23.-24.jūlijā** plkst. **10.00 – 17.00**
- **Nepilna laika neklātienē studijām:** **2018.gada 20. - 23.augustā** plkst. **10.00 – 16.00** (uzrādot maksājuma uzdevumu par dokumentu reģistrēšanu)

**1.10. Pretendenta un LSPA savstarpējās tiesības un pienākumi uzņemšanas procesā:**

**1.10.1. LSPA pienākumi pirms uzņemšanas:**

- Publiskot uzņemšanas noteikumus, LSPA Iekšējās kārtības noteikumus, kā arī nodrošināt informācijas pieejamību pretendentiem;

- Sagatavot visus nepieciešamos dokumentus un izdales materiālus sekmīgai uzņemšanai;
- Ar LSPA rektora rīkojumu apstiprināt Uzņemšanas un Iestājeksāmenu komisiju.

#### **1.10.2. LSPA tiesības:**

- Prasīt, lai pretendents ievērotu uzņemšanas noteikumus un norādījumus minēto, kā arī LSPA Iekšējās kārtības noteikumus;
- Ja pretendents Uzņemšanas komisijas norādītajā laikā bez attaisnojoša iemesla un nepaziņojot LSPA, neierodas uz reģistrēšanos studijām, kā arī nenoslēdz studiju līgumu, tad viņš tiek izslēgts no konkursa.

#### **1.10.3. Pretendenta pienākumi uzņemšanas procesā:**

- Iepazīties un ievērot uzņemšanas noteikumus, norādījumus un LSPA Iekšējās kārtības noteikumus;
- Piesakoties studijās, uzrādīt vai iesniegt visus uzņemšanas noteikumos norādītos dokumentus;
- Savlaicīgi ierasties uz iestājpārbaudījumiem, reģistrēšanos studijām un studiju līgumu slēgšanu;
- Savlaicīgi nokārtot visas finansiālās saistības ar LSPA.

#### **1.10.4. Pretendenta tiesības uzņemšanas procesā:**

- Saņemt informāciju par visiem ar uzņemšanu saistītajiem jautājumiem;
- Iesniegt iepriekš minētos dokumentus personīgi ierodoties vai pilnvarojot citu personu, kura uzrāda notariāli apstiprinātu pilnvaru un savu pasi;
- Iesniegt Uzņemšanas komisijā motivētu apelāciju par Uzņemšanas komisijas lēmumu trīs darba dienu laikā pēc rezultātu izziņošanas. LSPA rektora pieņemto lēmumu pretendents var pārsūdzēt tiesā Administratīvā procesa likumā noteiktajā kārtībā.
- Administratīvā procesa likumā noteiktajā kārtībā pretendents ir tiesības prasīt, lai lēmums par atteikšanos imatrikulēt šo personu tiktu noformēts rakstiski.

## **2. NOTEIKUMI PILNA LAIKA KLĀTIENES STUDIJĀM**

**2.1.** Konkursā piedalās reflektanti, kuriem dokumentā par vidējo izglītību ir sekmīgs vērtējums un kuri pretendē uz valsts budžeta studiju vietām.

**2.2.** Reflektantiem jāiesniedz 2 (divu) valsts centralizēto eksāmenu (CE) sertifikāti (kopējais procentuālais novērtējums ne mazāk kā 10%): - CE LATVIEŠU VALODĀ;  
- CE SVEŠVALODĀ.

Saskaņā ar Augstskolu likumu centralizētos eksāmenus var nekārtot personas, kuras ieguvušas vidējo izglītību līdz 2004.gadam, personas, kuras ieguvušas vidējo izglītību ārvalstīs, kā arī personas ar īpašām vajadzībām, personas, kurām šādas tiesības pēc atsevišķa Ministru kabineta locekļa ierosinājuma noteicis Ministru kabinets sakarā ar attiecīgo personu īpašiem nopelniem Latvijas valsts labā, ja vien šīs personas normatīvos aktos noteiktā kārtībā bijušas atbrīvotas no vidējās izglītības valsts pārbaudījumiem. Personas, kuras var nekārtot centralizētos eksāmenus, vērtē pēc divu centralizēto eksāmenu priekšmetu atzīmēm no vidējās izglītības dokumenta sekmju izraksta.

Ja centralizētais eksāmens svešvalodā aizstāts ar starptautiskas testēšanas institūcijas pārbaudījumu, šīs institūcijas izsniegtais dokuments, kurā fiksēts pārbaudījuma vērtējums, ir vispārējās vidējās izglītības sertifikāta sastāvdaļa, kam nav derīguma termiņa ierobežojuma. Vispārējās vidējās izglītības sertifikātā uzrādītie vērtējumi mācību priekšmetos, tai skaitā starptautiskas testēšanas institūcijas pārbaudījuma vērtējums, ja centralizētais eksāmens svešvalodā aizstāts ar starptautiskas testēšanas institūcijas pārbaudījumu, kalpo par konkursa atlases kritēriju izglītojamā uzņemšanai studiju programmā (skat. 2.pielikumu).

**2.3.** Personas, kuras vidējo izglītību ieguvušas ārvalstīs, uz CE kārtošanu Latviešu valodā piesakās Valsts izglītības satura centra mājaslapā publicētās LR augstskolās (*Valsts izglītības satura centrs līdz mācību gada 1.februārim ievieto centra interneta mājaslapā [visc.gov.lv](http://visc.gov.lv) augstskolu*

sarakstu, kurās ir iespēja kārtot CE. Reflektantam līdz mācību gada 10.aprīlim jāiesniedz norādītā augstskolā rakstisks iesniegums, norādot eksāmenus, kurus vēlas kārtot).

**2.4. Reflektantiem jākārtot iestājekšāmens fiziskajā sagatavotībā (FS).**

**Iestājekšāmens FS notiek: 2018.gada 25. un 26.jūlijā.**

**Konkursa rezultātus paziņo: 2018.gada 27.jūlijā.**

**2.5. Konkursā vērtē centralizēto eksāmenu (CE Latviešu valodā un CE Svešvalodā) kopējo procentuālo novērtējumu un fiziskās sagatavotības (FS) iestājekšāmena rezultātus.** Konkursa punktu summu veido LSPA noteiktās skalas baļļu summa: fiziskās sagatavotības (FS) iestājekšāmenā, CE Latviešu valodā un CE Svešvalodā (vai centralizētā eksāmena svešvalodā aizstāts pārbaudījums ar starptautiskas testēšanas institūcijas pārbaudījumu).

**Ja reflektanti (divi vai vairāki) iegūst vienādu punktu skaitu, tad konkursā augstāka vieta reflektantiem, kuriem labāks vērtējums fiziskās sagatavotības (FS) iestājekšāmenā.**

**2.6. Konkursa vērtēšanas kritēriji:**

Pielīdzināmā atzīme 5 ballu skalā (Ja izglītības dokumentā sekmju novērtēšanai ir izmantota 5 ballu skala)	Vērtēšanas kritēriji	LSPA balles
	Centralizētie eksāmeni (kopējais procentuālais novērtējums)	
	“A” - no 80% līdz 100%	10
	“B” - no 66% līdz 79%	9
5	“C” - no 48% līdz 65%	8
4	“D” - no 31% līdz 47%	6
3	“E” - no 10% līdz 30%	4
	<b>Fiziskā sagatavotība*</b>	4-10

\*Vērtēšanas kritēriji fiziskajā sagatavotībā 1.pielikumā

**2.7.** Konkursa kārtībā pēc centralizēto eksāmenu rezultātiem (CE Latviešu valodā un CE Svešvalodā) uzņem noteiktu skaitu valsts budžeta finansētajās studiju vietās personas ar īpašām vajadzībām, uzrādot invaliditātes apliecību.

**2.8. Papildus prasība:** reflektanta veselības stāvokļa novērtējums (ģimenes ārsta izsniegta izziņa par veselības stāvokli (veidlapa-027/u).

**2.9. \*Priekšrocības:**

- Olimpisko un paralimpisko spēļu dalībnieks (iegūst papildus 10 punktus);
- Pasaules un Eiropas pieaugušo čempionāta 1.-12.vietas ieguvējs (iegūst papildus 9 punktus);
- Pasaules un Eiropas junioru čempionāta 1.-12.vietas ieguvējs (iegūst papildus 8 punktus).

**2.10. Konkursa noslēguma termiņš 2018.gada 27.jūlijs.**

**2.11.** Uzņemšanas komisijā reflektantam ir pieejama informācija par uzņemšanas norisi.

**2.12.** Uzņemšanas komisija pieņem lēmumu par konkursa rezultātiem, reflektantam norādot, vai ir izturējis konkursu par budžeta vai maksas finansējumu un kļuvis par pretendentu vai arī nav izturējis konkursu programmā.

**2.13.** Ar konkursa rezultātiem var iepazīties nākamajā dienā pēc konkursa LSPA Uzņemšanas komisijas informatīvajā sanāksmē.

**2.14.** Reflektants ir tiesīgs iesniegt Uzņemšanas komisijā motivētu apelāciju par Uzņemšanas komisijas lēmumu par konkursa rezultātiem trīs darba dienu laikā pēc rezultātu izziņošanas. Iesniegto apelāciju izskata nedēļas laikā.

**2.15. Pretendentu reģistrēšana** valsts budžeta finansētajās pilna laika studijās noteiktā limita ietvaros notiek konkursa kārtībā pēc iegūto ballu summas. Noteiktu studentu skaitu uzņem maksas studiju vietā par fizisko vai juridisko personu līdzekļiem.

**2.16.** Konkursa kārtībā studijās par maksu **2018./2019.akadēmiskajā gadā 1490,00 EUR** ar tiesībām piedalīties katru semestri konkursā uz valsts budžeta finansētām vietām uzņem noteiktu studentu skaitu, ja sekmīgi nokārtots iestājekšāmens FS, bet nav izturēts konkurss uz valsts budžeta finansētām vietām.

**2.17. No konkursa izslēdz reflektantus, kuri neievēro LSPA uzņemšanu regulējošo normatīvo aktu prasības.**

**2.18. Imatrikulācija (ieskaitīšana)** programmā notiek pēc personas lietas noformēšanas saskaņā ar Augstskolu likuma 46.panta 7.daļu. Informāciju par studējošā lietas noformēšanai iesniedzamajiem dokumentiem un reģistrēšanos studijām (vietu, laiku) reflektants saņem, aizpildot pieteikumu.

**2.19. Studiju līgumu slēgšana:**

- studējošie par valsts budžeta līdzekļiem: **27.07.2018.** plkst.**10.30 -16.00;**
- studējošie par fizisko vai juridisko personu līdzekļiem:

**30.07.- 02.08.2018.** plkst. **9.00 - 12.15** un **12.45 - 16.00**

**2.20. Noslēdzot studiju līgumu studijām LSPA par fizisko vai juridisko personu līdzekļiem,** studējošais pārskaita studiju maksu LSPA norēķinu kontā noteiktajos termiņos atbilstoši studiju līgumā norādītajam grafikam.

**2.21. Reflektantus imatrikulē studijās programmā, ja noslēgts studiju līgums un iemaksāta studiju maksa par pirmo semestri.**

**2.22.** Šo noteikumu neatņemama sastāvdaļa ir 1.pielikums „LSPA iestājeksāmens fiziskajā sagatavotībā” un 2.pielikums.

**2.23.** Studenti var pretendēt uz studējošā kredītu līdz **344,00 EUR** mēnesī un studiju kredītu.

### **3. NOTEIKUMI NEPILNA LAIKA NEKLĀTIENES STUDIJĀM**

**3.1. Studijas nepilna laika neklātienē ir par maksu 2018./2019.akadēmiskajā gadā 1240,00 EUR.** Sākot ar 2.semestri, studenti var pretendēt uz studiju kredītu studiju maksas segšanai. FS iestājeksāmens nav jākārt. Studiju laikā jāizpilda tādas pašas fiziskās sagatavotības prasības kā pilna laika klātienē studentiem.

**3.2. Konkursā vērtē centralizēto eksāmenu (CE) kopējā procentuālā novērtējuma rezultātus - CE Latviešu valodā un CE Svešvalodā (vai centralizētā eksāmena svešvalodā aizstāts pārbaudījums ar starptautiskas testēšanas institūcijas pārbaudījumu).** Saskaņā ar Augstskolu likumu centralizētos eksāmenus var nekārtot personas, kuras ieguvušas vidējo izglītību līdz 2004.gadam, personas, kuras ieguvušas vidējo izglītību ārvalstīs, kā arī personas ar īpašām vajadzībām, personas, kurām šādas tiesības pēc atsevišķa Ministru kabineta locekļa ierosinājuma noteicis Ministru kabinets sakarā ar attiecīgo personu īpašiem nopelniem Latvijas valsts labā, ja vien šīs personas normatīvos aktos noteiktā kārtībā bijušas atbrīvotas no vidējās izglītības valsts pārbaudījumiem. Personas, kuras var nekārtot centralizētos eksāmenus, vērtē pēc divu centralizēto eksāmenu priekšmetu atzīmēm no vidējās izglītības dokumenta sekmju izraksta.

Ja centralizētais eksāmens svešvalodā aizstāts ar starptautiskas testēšanas institūcijas pārbaudījumu, šīs institūcijas izsniegtais dokuments, kurā fiksēts pārbaudījuma vērtējums, ir vispārējās vidējās izglītības sertifikāta sastāvdaļa, kam nav derīguma termiņa ierobežojuma. Vispārējās vidējās izglītības sertifikātā uzrādītie vērtējumi mācību priekšmetos, tai skaitā starptautiskas testēšanas institūcijas pārbaudījuma vērtējums, ja centralizētais eksāmens svešvalodā aizstāts ar starptautiskas testēšanas institūcijas pārbaudījumu, kalpo par konkursa atlases kritēriju izglītojamā uzņemšanai studiju programmā (skat. 2.pielikumu).

**3.3. Konkursa noslēguma termiņš 2018.gada 27.augusts.**

**3.4. Studiju līgumu slēgšana 28. - 30.08.2018.** plkst **10.00 – 16.00**

**3.5. Par fiziskās sagatavotības līmeņa atbilstību LSPA studiju prasībām atbild paši reflektanti.**

**3.6. Reflektantus imatrikulē studijās programmā, ja noslēgts studiju līgums un iemaksāta studiju maksa par pirmo semestri.**

#### **4. INFORMĀCIJA**

**ATVĒRTO DURVJU DIENAS 2018.gada 20.MARTĀ un 12.MAIJĀ plkst.12.00**

LSPA konferenču zālē (2.stāvā)

#### **KONTAKTINFORMĀCIJA**

**LSPA adrese:** Brīvības gatvē 333, Rīgā, LV-1006

Satiksmes ar: - 1.,3.,6.tramvaju līdz pieturai „Sporta akadēmija”;  
- 12., 16. trolejbusu līdz galapunktam „Šmerlis” (LSPA);  
- 1., 14., 21., 40.autobusu līdz pieturai „Šmerļa iela”.

**LSPA mājaslapa: [lspa.lv](http://lspa.lv)**

**Fakss: 67543480**

#### **TĀLRUNI:**

- **Uzņemšanas komisijas atbildīgā sekretāre Austra Kurkinaite - 67543420**  
([Austra.Kurkinaite@lspa.lv](mailto:Austra.Kurkinaite@lspa.lv))
- **Uzņemšanas komisija (16.07.- 03.08.2018.) – 67543420**
- **Studiju departamenta vadītājs asoc.prof. Ivars Kravalis – 67799522**
- **Pilna laika klātiene – 67543428**
- **Nepilna laika neklātiene – 67543429**

## LSPA iestājeksāmens FIZISKAJĀ SAGATAVOTĪBĀ

## FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS KONTROLES TESTI-VINGRINĀJUMI

Nr.pk.	Kontrolvingrinājums	Sievietes	Vīrieši
1.	= Pievilšanās kārienā pie stieņa = Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus, rokas uz vingrošanas sola	- +	+ -
2.	Tāllēkšana no vietas	+	+
3.	20 metru skrējiens ar startu gaitā.	+	+
4.	“Atspoles skrējiens” 10 x 6 metri	+	+
5.	Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana, guļot uz muguras (1,5 min)	+	+
6.	Krosa skrējiens	2000 m	3000 m

**VINGRINĀJUMU IZPILDES NOSACĪJUMI**

**Jāpiedalās un jāuzrāda rezultāti VISOS kontrolvingrinājumos.**

**Ieskaista vingrinājumus, kuros ievēroti izpildes nosacījumi.**

- 1. Pievilšanās kārienā pie stieņa (virstvērienā)** - reģistrē pievilšanās reizes. Ieskaista mēģinājumus, kuros zods, pievelkoties pie stieņa, tiek fiksēts virs tā. Kustībām jānotiek bez vēziena. Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus rokas uz vingrošanas sola - reģistrē roku iztaisnošanas reizes. Izpildes laikā ķermenis taisns, rokas saliekt elkoņu locītavās vismaz līdz taisnam leņķim.
- 2. Tāllēkšana no vietas** - divi mēģinājumi ar rezultāta fiksēšanu atbilstoši vieglatlētikas sacensību noteikumiem.
- 3. 20 metru skrējiens ar startu gaitā** - divi mēģinājumi ar rezultāta noteikšanu atbilstoši vieglatlētikas sacensību noteikumiem.
- 4. „Atspoles skrējiens” (10 x 6 metri)** - divi mēģinājumi ar laika kontroli. 6 metru attālumā viena no otras novietotas divas pildbumbas. Skrējiena laikā jāpieskaras pie tām ar roku.
- 5. Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana, guļot uz muguras (1,5 min)** - guļot uz muguras ar fiksētām kājām, ceļu locītavas taisnā leņķī, rokas sakrustotas uz krūtīm. Paceļot ķermeņa augšdaļu, ar rokām pieskarties augšstilbiem. Nolaižot ķermeņa augšdaļu, ar lāpstiņām pieskarties paklājam. Vingrinājumu izpilda 1,5 minūtes, fiksējot veikto atkārtojumu skaitu.
- 6. Krosa skrējiens** - rezultātu nosaka atbilstoši vieglatlētikas sacensību noteikumiem.

**VĒRTĒŠANAS TABULA (sievietes, vīrieši)**

Punktu summa	Vērtējums (balles)
500 un vairāk	10
425 – 499	9
358 – 424	8
300 – 357	7
241 – 299	6
175 – 240	5
83 – 174	4
Mazāk par 83	3
Izstājies	2
Nav ieradies	1

# FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒŠANAS PUNKTU TABULAS

## VĪRIEŠI

### *1. Pievilšanās kārienā pie stieņa*

Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti
29	<b>100</b>	25	<b>96</b>	21	<b>79</b>	17	<b>45</b>	13	<b>15</b>	9	<b>2</b>
28	<b>99</b>	24	<b>94</b>	20	<b>72</b>	16	<b>36</b>	12	<b>10</b>	8-1	<b>1</b>
27	<b>99</b>	23	<b>90</b>	19	<b>64</b>	15	<b>28</b>	11	<b>6</b>		
26	<b>98</b>	22	<b>85</b>	18	<b>55</b>	14	<b>21</b>	10	<b>4</b>		

### *2. Tāllēšana no vietas*

Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti
3,02	<b>100</b>	2,79	<b>89</b>	2,68	<b>71</b>	2,57	<b>45</b>	2,46	<b>21</b>	2,35	<b>7</b>
3,01-2,95	<b>99</b>	2,78	<b>88</b>	2,67	<b>69</b>	2,56	<b>43</b>	2,45	<b>20</b>	2,34-2,33	<b>6</b>
2,94-2,92	<b>98</b>	2,77	<b>86</b>	2,66	<b>67</b>	2,55	<b>40</b>	2,44	<b>18</b>	2,32	<b>5</b>
2,91-2,89	<b>97</b>	2,76	<b>85</b>	2,65	<b>64</b>	2,54	<b>38</b>	2,43	<b>17</b>	2,31-2,30	<b>4</b>
2,88-2,87	<b>96</b>	2,75	<b>84</b>	2,64	<b>62</b>	2,53	<b>36</b>	2,42	<b>15</b>	2,29-2,27	<b>3</b>
2,86	<b>95</b>	2,74	<b>82</b>	2,63	<b>60</b>	2,52	<b>34</b>	2,41	<b>14</b>	2,26-2,24	<b>2</b>
2,85-2,84	<b>94</b>	2,73	<b>80</b>	2,62	<b>57</b>	2,51	<b>31</b>	2,40	<b>12</b>	2,23 un mazāk	<b>1</b>
2,83	<b>93</b>	2,72	<b>79</b>	2,61	<b>55</b>	2,50	<b>29</b>	2,39	<b>11</b>		
2,82	<b>92</b>	2,71	<b>77</b>	2,60	<b>53</b>	2,49	<b>27</b>	2,38	<b>10</b>		
2,81	<b>91</b>	2,70	<b>75</b>	2,59	<b>50</b>	2,48	<b>25</b>	2,37	<b>9</b>		
2,80	<b>90</b>	2,69	<b>73</b>	2,58	<b>48</b>	2,47	<b>23</b>	2,36	<b>8</b>		

### *3. 20 metru skrējiens ar startu gaitā*

Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti
2,13	<b>100</b>	2,26	<b>92</b>	2,34	<b>76</b>	2,42	<b>50</b>	2,5	<b>24</b>	2,58	<b>8</b>
2,14-2,17	<b>99</b>	2,27	<b>90</b>	2,35	<b>73</b>	2,43	<b>47</b>	2,51	<b>22</b>	2,59	<b>7</b>
2,18-2,19	<b>98</b>	2,28	<b>89</b>	2,36	<b>70</b>	2,44	<b>43</b>	2,52	<b>19</b>	2,60	<b>6</b>
2,20-2,21	<b>97</b>	2,29	<b>87</b>	2,37	<b>67</b>	2,45	<b>40</b>	2,53	<b>17</b>	2,61	<b>5</b>
2,22	<b>96</b>	2,30	<b>85</b>	2,38	<b>64</b>	2,46	<b>37</b>	2,54	<b>15</b>	2,62	<b>4</b>
2,23	<b>95</b>	2,31	<b>83</b>	2,39	<b>60</b>	2,47	<b>33</b>	2,55	<b>13</b>	2,63-2,64	<b>3</b>
2,24	<b>94</b>	2,32	<b>81</b>	2,40	<b>57</b>	2,48	<b>30</b>	2,56	<b>11</b>	2,65-2,67	<b>2</b>
2,25	<b>93</b>	2,33	<b>78</b>	2,41	<b>54</b>	2,49	<b>27</b>	2,57	<b>10</b>	2,68 un vairāk	<b>1</b>



#### 4. "Atspoles skrējiens"

Rezultāts /s/	Punkti	Rezultāts /s/	Punkti	Rezultāts /s/	Punkti	Rezultāts /s/	Punkti	Rezultāts /s/	Punkti	Rezultāts /s/	Punkti
14,2	<b>100</b>	14,9	<b>93</b>	15,5	<b>76</b>	16,1	<b>46</b>	16,7	<b>18</b>	17,3	<b>4</b>
14,3-14,4	<b>99</b>	15,0	<b>92</b>	15,6	<b>71</b>	16,2	<b>40</b>	16,8	<b>15</b>	17,4	<b>3</b>
14,5	<b>98</b>	15,1	<b>89</b>	15,7	<b>67</b>	16,3	<b>35</b>	16,9	<b>12</b>	17,5-17,6	<b>2</b>
14,6	<b>97</b>	15,2	<b>87</b>	15,8	<b>62</b>	16,4	<b>30</b>	17,0	<b>9</b>	17,7 un vairāk	<b>1</b>
14,7	<b>96</b>	15,3	<b>83</b>	15,9	<b>56</b>	16,5	<b>26</b>	17,1	<b>7</b>		
14,8	<b>95</b>	15,4	<b>80</b>	16,0	<b>51</b>	16,6	<b>22</b>	17,2	<b>6</b>		

#### 5. Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana, gulot uz muguras (1,5 min)

Rezultāts /reizes/	Punkti	Rezultāts /reizes/	Punkti	Rezultāts /reizes/	Punkti	Rezultāts /reizes/	Punkti	Rezultāts /reizes/	Punkti	Rezultāts /reizes/	Punkti
89	<b>100</b>	76	<b>91</b>	68	<b>71</b>	60	<b>40</b>	52	<b>15</b>	44-43	<b>3</b>
88-85	<b>99</b>	75	<b>89</b>	67	<b>67</b>	59	<b>37</b>	51	<b>13</b>	42-41	<b>2</b>
84-83	<b>98</b>	74	<b>87</b>	66	<b>63</b>	58	<b>33</b>	50	<b>11</b>	40 un mazāk	<b>1</b>
82-81	<b>97</b>	73	<b>85</b>	65	<b>60</b>	57	<b>29</b>	49	<b>9</b>		
80	<b>96</b>	72	<b>82</b>	64	<b>56</b>	56	<b>26</b>	48	<b>8</b>		
79	<b>95</b>	71	<b>80</b>	63	<b>52</b>	55	<b>23</b>	47	<b>6</b>		
78	<b>94</b>	70	<b>77</b>	62	<b>48</b>	54	<b>20</b>	46	<b>5</b>		
77	<b>92</b>	69	<b>74</b>	61	<b>44</b>	53	<b>18</b>	45	<b>4</b>		

#### 6. 3000 metru krosa skrējiens

Rezultāts /min,s/	Punkti	Rezultāts /min,s/	Punkti	Rezultāts /min,s/	Punkti	Rezultāts /min,s/	Punkti	Rezultāts /min,s/	Punkti	Rezultāts /min,s/	Punkti
10:10 un ātrāk	<b>100</b>	10:43-10:44	<b>83</b>	11:17-11:18	<b>66</b>	11:51-11:52	<b>47</b>	12:25-12:26	<b>30</b>	12:59-13:00	<b>13</b>
10:11-10:12	<b>99</b>	10:45-10:46	<b>82</b>	11:19-11:20	<b>65</b>	11:53-11:54	<b>46</b>	12:27-12:28	<b>29</b>	13:01-13:02	<b>12</b>
10:13-10:14	<b>98</b>	10:47-10:48	<b>81</b>	11:21-11:22	<b>64</b>	11:55-11:56	<b>45</b>	12:29-12:30	<b>28</b>	13:03-13:04	<b>11</b>
10:15-10:16	<b>97</b>	10:49-10:50	<b>80</b>	11:23-11:24	<b>63</b>	11:57-11:58	<b>44</b>	12:31-12:32	<b>27</b>	13:05-13:06	<b>10</b>
10:17-10:18	<b>96</b>	10:51-10:52	<b>79</b>	11:25-11:26	<b>62</b>	11:59-12:00	<b>43</b>	12:33-12:34	<b>26</b>	13:07-13:08	<b>9</b>
10:19-10:20	<b>95</b>	10:53-10:54	<b>78</b>	11:27-11:28	<b>61</b>	12:01-12:02	<b>42</b>	12:35-12:36	<b>25</b>	13:09-13:10	<b>8</b>
10:21-10:22	<b>94</b>	10:55-10:56	<b>77</b>	11:29-11:30	<b>60</b>	12:03-12:04	<b>41</b>	12:37-12:38	<b>24</b>	13:11-13:12	<b>7</b>
10:23-10:24	<b>93</b>	10:57-10:58	<b>76</b>	11:31-11:32	<b>59</b>	12:05-12:06	<b>40</b>	12:39-12:40	<b>23</b>	13:13-13:14	<b>6</b>
10:25-10:26	<b>92</b>	10:59-11:00	<b>75</b>	11:33-11:34	<b>56</b>	12:07-12:08	<b>39</b>	12:41-12:42	<b>22</b>	13:15-13:16	<b>5</b>
10:27-10:28	<b>91</b>	11:01-11:02	<b>74</b>	11:35-11:36	<b>55</b>	12:09-12:10	<b>38</b>	12:43-12:44	<b>21</b>	13:17-13:18	<b>4</b>
10:29-10:30	<b>90</b>	11:03-11:04	<b>73</b>	11:37-11:38	<b>54</b>	12:11-12:12	<b>37</b>	12:45-12:46	<b>20</b>	13:19-13:20	<b>3</b>
10:31-10:32	<b>89</b>	11:05-11:06	<b>72</b>	11:39-11:40	<b>53</b>	12:13-12:14	<b>36</b>	12:47-12:48	<b>19</b>	13:21-13:22	<b>2</b>
10:33-10:34	<b>88</b>	11:07-11:08	<b>71</b>	11:41-11:42	<b>52</b>	12:15-12:16	<b>35</b>	12:49-12:50	<b>18</b>	13:23 un vairāk	<b>1</b>
10:35-10:36	<b>87</b>	11:09-11:10	<b>70</b>	11:43-11:44	<b>51</b>	12:17-12:18	<b>34</b>	12:51-12:52	<b>17</b>		
10:37-10:38	<b>86</b>	11:11-11:12	<b>69</b>	11:45-11:46	<b>50</b>	12:19-12:20	<b>33</b>	12:53-12:54	<b>16</b>		
10:39-10:40	<b>85</b>	11:13-11:14	<b>68</b>	11:47-11:48	<b>49</b>	12:21-12:22	<b>32</b>	12:55-12:56	<b>15</b>		
10:41-10:42	<b>84</b>	11:15-11:16	<b>67</b>	11:49-11:50	<b>48</b>	12:23-12:24	<b>31</b>	12:57-12:58	<b>14</b>		

# FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒŠANAS PUNKTU TABULAS

## SIEVIETES

### *1. Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus, rokas uz vingrošanas sola*

Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti	Rezultāts /reizes/	Pun- kti
53	<b>100</b>	42	<b>92</b>	35	<b>75</b>	28	<b>47</b>	21	<b>20</b>	14	<b>6</b>
52-49	<b>99</b>	41	<b>91</b>	34	<b>72</b>	27	<b>43</b>	20	<b>17</b>	13	<b>5</b>
48-47	<b>98</b>	40	<b>89</b>	33	<b>68</b>	26	<b>39</b>	19	<b>15</b>	12	<b>4</b>
46	<b>97</b>	39	<b>87</b>	32	<b>64</b>	25	<b>35</b>	18	<b>12</b>	11	<b>3</b>
45	<b>96</b>	38	<b>84</b>	31	<b>60</b>	24	<b>31</b>	17	<b>10</b>	10-9	<b>2</b>
44	<b>95</b>	37	<b>81</b>	30	<b>56</b>	23	<b>27</b>	16	<b>9</b>	8-1	<b>1</b>
43	<b>94</b>	36	<b>78</b>	29	<b>51</b>	22	<b>24</b>	15	<b>7</b>		

### *2. Tāllēšana no vietas*

Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti	Rezultāts /m,cm/	Pun- kti
2,46	<b>100</b>	2,29	<b>90</b>	2,20	<b>73</b>	2,11	<b>48</b>	2,02	<b>23</b>	1,93	<b>8</b>
2,45-2,41	<b>99</b>	2,28	<b>89</b>	2,19	<b>71</b>	2,10	<b>45</b>	2,01	<b>21</b>	1,92	<b>7</b>
2,40-2,38	<b>98</b>	2,27	<b>88</b>	2,18	<b>68</b>	2,09	<b>42</b>	2,00	<b>19</b>	1,91	<b>6</b>
2,37-2,36	<b>97</b>	2,26	<b>86</b>	2,17	<b>65</b>	2,08	<b>39</b>	1,99	<b>17</b>	1,90	<b>5</b>
2,35	<b>96</b>	2,25	<b>84</b>	2,16	<b>63</b>	2,07	<b>36</b>	1,98	<b>15</b>	1,89-1,88	<b>4</b>
2,34-2,33	<b>95</b>	2,24	<b>82</b>	2,15	<b>60</b>	2,06	<b>33</b>	1,97	<b>13</b>	1,87-1,86	<b>3</b>
2,32	<b>94</b>	2,23	<b>80</b>	2,14	<b>57</b>	2,05	<b>30</b>	1,96	<b>12</b>	1,85-1,84	<b>2</b>
2,31	<b>93</b>	2,22	<b>78</b>	2,13	<b>54</b>	2,04	<b>28</b>	1,95	<b>10</b>	1,83 un mazāk	<b>1</b>
2,30	<b>92</b>	2,21	<b>76</b>	2,12	<b>51</b>	2,03	<b>25</b>	1,94	<b>9</b>		

### *3. 20 metru skrējiens ar startu gaitā*

Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti	Rezultāts /s/	Pun- kti
2,45	<b>100</b>	2,65	<b>90</b>	2,75	<b>73</b>	2,85	<b>48</b>	2,95	<b>23</b>	3,05	<b>8</b>
2,46-2,51	<b>99</b>	2,66	<b>89</b>	2,76	<b>70</b>	2,86	<b>45</b>	2,96	<b>21</b>	3,06	<b>7</b>
2,52-2,54	<b>98</b>	2,67	<b>87</b>	2,77	<b>68</b>	2,87	<b>42</b>	2,97	<b>20</b>	3,07-3,08	<b>6</b>
2,55-2,56	<b>97</b>	2,68	<b>86</b>	2,78	<b>66</b>	2,88	<b>40</b>	2,98	<b>18</b>	3,09	<b>5</b>
2,57-2,58	<b>96</b>	2,69	<b>84</b>	2,79	<b>63</b>	2,89	<b>37</b>	2,99	<b>16</b>	3,10-3,11	<b>4</b>
2,59-2,60	<b>95</b>	2,70	<b>83</b>	2,80	<b>61</b>	2,90	<b>35</b>	3,00	<b>14</b>	3,12-3,13	<b>3</b>
2,61	<b>94</b>	2,71	<b>81</b>	2,81	<b>58</b>	2,91	<b>32</b>	3,01	<b>13</b>	3,14-3,16	<b>2</b>
2,62	<b>93</b>	2,72	<b>79</b>	2,82	<b>56</b>	2,92	<b>30</b>	3,02	<b>12</b>	3,17 un vairāk	<b>1</b>
2,63	<b>92</b>	2,73	<b>77</b>	2,83	<b>53</b>	2,93	<b>28</b>	3,03	<b>10</b>		
2,64	<b>91</b>	2,74	<b>75</b>	2,84	<b>50</b>	2,94	<b>25</b>	3,04	<b>9</b>		

#### 4. "Atspoles skrējiens"

Rezultāts /s/	Punkti	Rezultāts /s/	Punkti	Rezultāts /s/	Punkti	Rezultāts /s/	Punkti	Rezultāts /s/	Punkti	Rezultāts /s/	Punkti
16,0	<b>100</b>	16,9	<b>92</b>	17,6	<b>74</b>	18,3	<b>46</b>	19,0	<b>20</b>	19,7	<b>5</b>
16,1	<b>99</b>	17,0	<b>90</b>	17,7	<b>70</b>	18,4	<b>42</b>	19,1	<b>17</b>	19,8	<b>4</b>
16,2-16,3	<b>98</b>	17,1	<b>88</b>	17,8	<b>67</b>	18,5	<b>37</b>	19,2	<b>14</b>	19,9-20,0	<b>3</b>
16,4-16,5	<b>97</b>	17,2	<b>86</b>	17,9	<b>63</b>	18,6	<b>33</b>	19,3	<b>12</b>	20,1-20,2	<b>2</b>
16,6	<b>96</b>	17,3	<b>83</b>	18,0	<b>58</b>	18,7	<b>30</b>	19,4	<b>10</b>	20,3 un vairāk	<b>1</b>
16,7	<b>95</b>	17,4	<b>80</b>	18,1	<b>54</b>	18,8	<b>26</b>	19,5	<b>8</b>		
16,8	<b>93</b>	17,5	<b>77</b>	18,2	<b>50</b>	18,9	<b>23</b>	19,6	<b>7</b>		

#### 5. Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana, gulot uz muguras (1,5 min)

Rezultāts /reizes/	Punkti	Rezultāts /reizes/	Punkti	Rezultāts /reizes/	Punkti	Rezultāts /reizes/	Punkti	Rezultāts /reizes/	Punkti	Rezultāts /reizes/	Punkti
84	<b>100</b>	71	<b>91</b>	63	<b>73</b>	55	<b>44</b>	47	<b>19</b>	39	<b>5</b>
83-80	<b>99</b>	70	<b>90</b>	62	<b>70</b>	54	<b>41</b>	46	<b>16</b>	38	<b>4</b>
79-78	<b>98</b>	69	<b>88</b>	61	<b>66</b>	53	<b>37</b>	45	<b>14</b>	37-36	<b>3</b>
77-76	<b>97</b>	68	<b>86</b>	60	<b>63</b>	52	<b>34</b>	44	<b>12</b>	35-34	<b>2</b>
75	<b>96</b>	67	<b>84</b>	59	<b>59</b>	51	<b>30</b>	43	<b>10</b>	33 un mazāk	<b>1</b>
74	<b>95</b>	66	<b>81</b>	58	<b>56</b>	50	<b>27</b>	42	<b>9</b>		
73	<b>94</b>	65	<b>79</b>	57	<b>52</b>	49	<b>24</b>	41	<b>7</b>		
72	<b>93</b>	64	<b>76</b>	56	<b>48</b>	48	<b>21</b>	40	<b>6</b>		

#### 6. 2000 metru krosa skrējiens

Rezultāts /min,s/	Punkti	Rezultāts /min,s/	Punkti	Rezultāts /min,s/	Punkti	Rezultāts /min,s/	Punkti	Rezultāts /min,s/	Punkti	Rezultāts /min,s/	Punkti
7:50 un ātrāk	<b>100</b>	8:23-8:24	<b>83</b>	8:57-8:58	<b>66</b>	9:31-9:32	<b>48</b>	10:05-10:06	<b>30</b>	10:39-10:40	<b>13</b>
7:51-7:52	<b>99</b>	8:25-8:26	<b>82</b>	8:59-9:00	<b>65</b>	9:33-9:34	<b>47</b>	10:07-10:08	<b>29</b>	10:41-10:42	<b>12</b>
7:53-7:54	<b>98</b>	8:27-8:28	<b>81</b>	9:01-9:02	<b>64</b>	9:35-9:36	<b>46</b>	10:09-10:10	<b>28</b>	10:43-10:44	<b>11</b>
7:55-7:56	<b>97</b>	8:29-8:30	<b>80</b>	9:03-9:04	<b>63</b>	9:37-9:38	<b>45</b>	10:11-10:12	<b>27</b>	10:45-10:46	<b>10</b>
7:57-7:58	<b>96</b>	8:31-8:32	<b>79</b>	9:05-9:06	<b>62</b>	9:39-9:40	<b>44</b>	10:13-10:14	<b>26</b>	10:47-10:48	<b>9</b>
7:59-8:00	<b>95</b>	8:33-8:34	<b>78</b>	9:07-9:08	<b>61</b>	9:41-9:42	<b>42</b>	10:15-10:16	<b>25</b>	10:49-10:50	<b>8</b>
8:01-8:02	<b>94</b>	8:35-8:36	<b>77</b>	9:09-9:10	<b>60</b>	9:43-9:44	<b>41</b>	10:17-10:18	<b>24</b>	10:51-10:52	<b>7</b>
8:03-8:04	<b>93</b>	8:37-8:38	<b>76</b>	9:11-9:12	<b>59</b>	9:45-9:46	<b>40</b>	10:19-10:20	<b>23</b>	10:53-10:54	<b>6</b>
8:05-8:06	<b>92</b>	8:39-8:40	<b>75</b>	8:13-8:14	<b>58</b>	9:47-9:48	<b>39</b>	10:21-10:22	<b>22</b>	10:55-10:56	<b>5</b>
8:07-8:08	<b>91</b>	8:41-8:42	<b>74</b>	9:15-9:16	<b>57</b>	9:49-9:50	<b>38</b>	10:23-10:24	<b>21</b>	10:57-10:58	<b>4</b>
8:09-8:10	<b>90</b>	8:43-8:44	<b>73</b>	9:17-9:18	<b>56</b>	9:51-9:52	<b>37</b>	10:25-10:26	<b>20</b>	10:59-11:00	<b>3</b>
8:11-8:12	<b>89</b>	8:45-8:46	<b>72</b>	9:19-9:20	<b>55</b>	9:53-9:54	<b>36</b>	10:27-10:28	<b>19</b>	11:01-11:02	<b>2</b>
8:13-8:14	<b>88</b>	8:47-8:48	<b>71</b>	9:21-9:22	<b>53</b>	9:55-9:56	<b>35</b>	10:29-10:30	<b>18</b>	11:03 un vairāk	<b>1</b>
8:15-8:16	<b>87</b>	8:49-8:50	<b>70</b>	9:23-9:24	<b>52</b>	9:57-9:58	<b>34</b>	10:31-10:32	<b>17</b>		
8:17-8:18	<b>86</b>	8:51-8:52	<b>69</b>	9:25-9:26	<b>51</b>	9:59-10:00	<b>33</b>	10:33-10:34	<b>16</b>		
8:19-8:20	<b>85</b>	8:53-8:54	<b>68</b>	9:27-9:28	<b>50</b>	10:01-10:02	<b>32</b>	10:35-10:36	<b>15</b>		
8:21-8:22	<b>84</b>	8:55-8:56	<b>67</b>	9:29-9:30	<b>49</b>	10:03-10:04	<b>31</b>	10:37-10:38	<b>14</b>		

## Centralizētā eksāmena svešvalodā un gada atzīmes svešvalodā aizstāšana ar starptautiska valodas testa rezultātu

### Centralizētā eksāmena aizstāšana

Kārtību, kādā svešvalodas centralizēto eksāmenu vispārējās vidējās izglītības programmā aizstāj ar starptautiskas testēšanas institūcijas pārbaudījumu svešvalodā nosaka Ministru kabineta noteikumi Nr. 543 ([skatīt šeit](#)).

Tiesības aizstāt svešvalodas centralizēto eksāmenu vispārējās vidējās izglītības programmā ar starptautiskas testēšanas institūcijas pārbaudījumu svešvalodā ir gan 12. klases skolēniem, gan arī personām, kuras jau ieguvušas dokumentu par vidējo izglītību. Jebkurā gadījumā ir jāsaņem Valsts izglītības satura centra atzinums par centralizētā eksāmena aizstāšanu ar starptautisko eksāmenu.

Uzņemšanai studiju programmās nepieciešamo centralizēto eksāmenu angļu, franču vai vācu valodā var aizstāt ar starptautiska angļu, franču vai vācu valodas testa rezultātu, kurš nav zemāks par B1 līmeni saskaņā ar Eiropas kopīgajām valodu pamatnostādņēm (EKP).

Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijā starptautisko valodas testu rezultāti tiek pielīdzināti noteiktām LSPA ballēm skalā no 4 – 10:

### A. - ANĢĻU VALODĀ (IELTS, TOEFL, PTE, ECL)

International English Language Testing System (IELTS); Test of English as a Foreign Language (TOEFL) Internet-based; Pearson Test of English (PTE) General; European Consortium for the Certificate of Attainment in Modern Languages (ECL):

IELTS	TOEFL iBT	PTE	ECL English	Līmenis pēc EKP	LSPA balles
9	120			C2	10
8,5	119	Level 5			
	118				
8	115 - 117			C1	9
	111 - 114				
7,5	107 - 110	Level 4	Level C1		
	103 - 106				
7	99 - 102				
	95 - 98			B2	8
	94				
	93				
	92				
6,5	91				
	90				
	89				
	88				
	87				
	86				
	85				
6	84	Level 3	Level B2		
	83				
	82				
	81				
	80				
	79				
	78				
	77				
5,5	76				
	75				
	74				
	73				
	72				

### B. - ANĢĻU VALODĀ (Cambridge English Tests)

Cambridge English: Preliminary (PET);  
Cambridge English: First (FCE);  
Cambridge English: Advanced (CAE);  
Cambridge English: Proficiency (CPE):

PET	FCE		CAE		CPE		Līmenis pēc EKP	LSPA balles
	Pirms 01.01. 2015.	Pēc 01.01. 2015.	Pirms 01.01. 2015.	Pēc 01.01. 2015.	Pirms 01.01. 2015.	Pēc 01.01. 2015.		
			94 - 100	208 - 210	80 - 100	220 - 230	C2	10
			87 - 93	204 - 207	75 - 79	213 - 219		
			80 - 86	200 - 203	60 - 74	200 - 212		
	98 - 100	190	78 - 79	197 - 199	58 - 59	197 - 199	C1	9
	95 - 97	188 - 189	75 - 77	193 - 196	56 - 57	194 - 196		
	92 - 94	186 - 187	72 - 74	190 - 192	54 - 55	191 - 193		
	88 - 91	184 - 185	68 - 71	187 - 189	51 - 53	188 - 190		
	84 - 87	182 - 183	64 - 67	184 - 186	48 - 50	184 - 187		
	80 - 83	180 - 181	60 - 63	180 - 183	45 - 47	180 - 183		
	79	179	59	179			B2	8
	78	178		178				
		177	58	177				
		176						
		175	57	176				
		174		175				
		173	56	174				
		172						
		171	55	173				
				172				
		170	54	171				
Pass with Distinction	70	169						
	69		53	170				
		168		169				
	68	167	52	168				



## D. - FRANČU VALODĀ

Diplôme d'études en langue française (DELFF); Test de connaissance du français (TCF):

DELFF	DALFF	TCF	Līmenis pēc EKP	LSPA balles
		667 - 699		
	C2	634 - 666	C2	10
		600 - 633		
		584 - 599		
		568 - 583		
	C1	551 - 567	C1	9
		534 - 550		
		517 - 533		
		500 - 516		
		496 - 499		
		492 - 495		
		488 - 491		
		484 - 487		
		480 - 483		
		476 - 479		
		472 - 475		
		468 - 471		
		464 - 467		
		460 - 463		
		456 - 459		
	B2	452 - 455	B2	8
		448 - 451		
		444 - 447		
		440 - 443		
		436 - 439		
		432 - 435		
		428 - 431		
		424 - 427		
		420 - 423		
		416 - 419		
		412 - 415		
		408 - 411		
		404 - 407		
		400 - 403		

DELFF	DALFF	TCF	Līmenis pēc EKP	LSPA balles
		397 - 399		
		394 - 396		
		391 - 393		
		388 - 390		
		385 - 387		
		382 - 384		
		379 - 381		
		376 - 378		
		373 - 375		
		370 - 372		
		367 - 369		
		364 - 366		
		361 - 363		
		358 - 360		
	B1	355 - 357	B1	6
		352 - 354		
		349 - 351		
		346 - 348		
		343 - 345		
		340 - 342		
		336 - 339		
		332 - 335		
		328 - 331		
		324 - 327		
		320 - 323		
		316 - 319		
		312 - 315		
		308 - 311		
		304 - 307		
		300 - 303		
		290 - 299		
		280 - 289		
		270 - 279		
		260 - 269		
	A2	250 - 259	A2	4
		240 - 249		
		230 - 239		
		220 - 229		
		210 - 219		
		200 - 209		

Uzņemšanai studiju programmās nepieciešamo vidējās izglītības dokumenta gada atzīmi angļu, franču vai vācu valodā var aizstāt ar sekmīgu, ja nav noteikts citādi, starptautiska angļu, franču vai vācu valodas testa rezultātu.