

## LSPA iestājeksāmens FIZISKAJĀ SAGATAVOTĪBĀ

## FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS KONTROLES TESTI-VINGRINĀJUMI

Nr.pk.	Kontrolvingrinājums	Sievietes	Vīrieši
1.	= Pievilkšanās 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. Pievilkšanās kārienā pie stieņa (virstvērienā)** - reģistrē pievilkšanās 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, guļot 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>		