

Nr. p.k.	Vecums	Grupas kvlifikācija	Tāllēkšana no vietas	Veiklības skrējiens	Noturēšanās saliektās rokās, zods virs stieņa/ pievilkšanās	Palēcieni ar lecamauklu/ DU 1min.	Ķermeņa augšdaļas piecelšana no zemes (30-60sek. atkarībā no vecuma)/ pēdas pie stieņa M/Z	Planks/ roku saliekšana iztaisošana M/Z	Atspole 10x5 Z/M	Skrējiens 30m
1	5-9g.	SSG								
2	7-10g.	MT-1	140/144cm		5/10sek	50r	15/17r	1min.		
3	8-11g.	MT-2	150/155cm		8/12sek	60r	17/19r	1min.		
4	9-12g	MT-3	160/165cm	10-11,5sek	10sek/3r.	70r	25/29r	20/25r.	22/24sek	
5	10-13g	MT-4	170/180cm	10-11,5sek	12sek/5r.	70r	27/31r	23/28r.	21/23sek	5,5/5,7sek
6	11-14g	MT-5	185/195cm	10-11,5sek	15sek/6r.	70r	29/33r	26/29r	20/22sek	5,2/4,9sek
7	12-15g	MT-6	200/210cm	9,4-11,1sek	18sek/7r.	80r/30DU	31/35r	29/35r.	20/22sek	5,0/4,7sek
8	13-16g	MT-7	215/225cm	9,4-11,1sek	20sek/8r.	80r/40 DU	33/37r	32/40r	19,5/21,5sek	4,7/4,6sek
9	14-17g	SMP-1	225/240cm	9,4-11,1sek	25sek/10r.	80r/40DU	10r	35/45r	19,5/21,5sek	4,6/4,5sek
10	15-18g	SMP-2	240/255cm	9,4-11,1sek	25sek/10r.	80r/50DU	12r	38/50r	19/21sek	4,5/4,6sek
11	16-19g	SMP-3	250/270cm	9,4-11,1sek	25sek/10r.	80r/50DU	15r	41/55r	19/21sek	4,4/4,2sek
12	17-25g	ASM	260/290cm	9,4-11,1sek	30sek/12r.	80r/50DU	15r	44/60r	19/21sek	4,3/4,2sek

Kūpera tests	Pildbumbas mešana tālumā no apakšas, 2kg
1600/2100m	8,20/8,50m
1700/2200m	8,50/9,00m
1800/2300m	9,00/9,50m
1800/2300m	9,30/10,00m
1800/2300m	9,80/10,50m
1900/2400m	10,10/11,00m