

KRITERET E AFTËSIVE FIZIKE

1. Tabela e vlerave i cila do të përdoret gjatë përzgjedhjes së nxënësve që do të vazhdojnë studimet në Shkollat e Luftës së Forcave.

MESHKUJ

VRAPIM 400 M (SEK)		KËRCIM NGA VENDI		PALOSJE BARKU (1 MINUTË)		ULJE-NGRITJE NE HEKUR		HEDHJE E TOPIT TË BASKETBOLLIT	
KOHA	PIKË	CM.	PIKË	HERË	PIKË	SEK	PIKË	METRA	PIKË
70-75	10	190-	10	30-32	10	4	10	12-13	10
69"	15	196-	20	33-35	20	5	20	14-15	20
68"	20	201-	30	36-38	30	6	30	16-17	30
67"	25	206-	40	39-41	40	7	40	18-19	40
66"	30	211-	50	42-44	50	8	50	20-21	50
65"	40	216-	60	45-47	60	9	60	22-23	60
64"	50	221-	70	48-50	70	10	70	24-25	70
63"	60	226-	80	51-53	80	11	80	26	80
62"	70	231-	90	54-56	90	12	90	27	90
61"	80	236 +	100	57 +	100	13+	100	28+	100
60"	90								
59"	100								

FEMRA

VRAPIM 800 M. (SEK)		KËRCIM NGA VENDI		PALOSJE BARKU (1 MINUTË)		QËNDRIM NË HEKUR		HEDHJE E TOPIT TË BASKETBOLLIT	
KOHA	PIKË	CM.	PIKË	HERË	PIKË	SEK	PIKË	METRA	PIKË
4.20-4.30	10	150-	10	15-18	10	25-27	10	7-8	10
4.19-4.10	20	155-	20	19-22	20	28-30	20	9-10	20
4.09-4.00	30	160-	30	23-26	30	31-33	30	11-12	30
3.59-3.50	40	165-	40	27-30	40	34-35	40	13-14	40
3.49-3.40	50	170-	50	31-34	50	36-37	50	15-16	50
3.39-3.30	60	175-	60	35-38	60	38-39	60	17-18	60
3.29-3.20	70	180-	70	39-42	70	40-41	70	19-20	70
3.19-3.10	80	185-	80	43-46	80	42-43	80	21	80
3.09-3.00	90	190-	90	47-49	90	44-45	90	22	90
NËN 2.59	100	195+	100	50+	100	46+	100	23+	100