

Testi i Përgatitjes Fizike i shtetasve për pranim në FA

ANEKSI "A"

POMPA, PALOSJE/SHPALOSJE DHE VRAPIM 1000 m MESHKUIJ/ FEMRA

Meshkuj		Femra		Meshkuj		Femra		Meshkuj		Femra	
Pompa	Pikët	Pompa	Pikët	Palosje/ Shpalosje	Pikët	Palosje/ Shpalosje	Pikët	1000 m, minuta	Pikët	1000m, minuta	Pikët
57		34		70		64		4'19''		4'34''	
58	100	33	100	71	100	65	100	4'20''	100	4'35''	100
57	99	32	98	70	99	64	99	4'21''	99	4'36''	99
56	98	31	96	69	98	63	98	4'22''	98	4'38''	98
55	97	30	94	68	97	62	97	4'23''	97	4'38''	97
54	96	29	92	67	96	61	96	4'24''	96	4'39''	96
53	95	28	90	66	95	60	95	4'25''	95	4'40''	95
52	94	27	88	65	94	59	94	4'26''	94	4'41''	94
51	93	26	86	64	93	58	93	4'27''	93	4'42''	93
50	92	25	84	63	92	57	92	4'28''	92	4'43''	92
49	91	24	82	62	91	56	91	4'29''	91	4'44''	91
48	90	23	80	61	90	55	90	4'30''	90	4'45''	90
47	89	22	78	60	89	54	89	4'31''	89	4'46''	89
46	88	21	76	59	88	53	88	4'32''	88	4'47''	88
45	87	20	74	58	87	52	87	4'33''	87	4'48''	87
44	86	19	72	57	86	51	86	4'34''	86	4'49''	86
43	85	18	70	56	85	50	85	4'35''	85	4'50''	85
42	84	17	68	55	84	49	84	4'36''	84	4'51''	84
41	83	16	66	54	83	48	83	4'38''	83	4'52''	83
40	82	15	64	53	82	47	82	4'38''	82	4'53''	82
39	81	14	62	52	81	46	81	4'39''	81	4'54''	81
38	80	13	60	51	80	45	80	4'40''	80	4'55''	80
37	79	12	59	50	79	44	79	4'41''	79	4'56''	79
36	78	11	58	49	78	43	78	4'42''	78	4'57''	78
35	77	10	57	48	77	42	77	4'43''	77	4'58''	77
34	76	9	56	47	76	41	76	4'44''	76	4'59''	76
33	75	8	55	46	75	40	75	4'45''	75	5'00''	75
32	74	7	54	45	74	39	74	4'46''	74	5'01''	74
31	73	6	53	44	73	38	73	4'47''	73	5'02''	73
30	72	5	52	43	72	37	72	4'48''	72	5'03''	72
29	71	4	51	42	71	36	71	4'49''	71	5'04''	71
28	70	3	50	41	70	35	70	4'50''	70	5'05''	70
27	69	2	49	40	69	34	69	4'51''	69	5'06''	69
26	68	1	48	39	68	33	68	4'52''	68	5'07''	68
25	67			38	67	32	67	4'53''	67	5'08''	67
24	66			37	66	31	66	4'54''	66	5'09''	66
23	65			36	65	30	65	4'55''	65	5'10''	65
22	64			35	64	29	64	4'56''	64	5'11''	64
21	63			34	63	28	63	4'57''	63	5'12''	63
20	62			33	62	27	62	4'58''	62	5'13''	62
19	61			32	61	26	61	4'59''	61	5'14''	61
18	60			31	60	25	60	5'00''	60	5'15''	60
17	59			30	59	24	59	5'01''	59	5'16''	59
16	58			29	58	23	58	5'02''	58	5'17''	58
15	57			28	57	22	57	5'03''	57	5'18''	57

14	56			27	56	21	56	5'04''	56	5'19''	56
13	55			26	55	20	55	5'05''	55	5'20''	55
12	54			25	54	19	54	5'06''	54	5'21''	54
11	53			24	53	18	53	5'07''	53	5'22''	53
10	52			23	52	17	52	5'08''	52	5'23''	52
9	51			22	51	16	51	5'09''	51	5'24''	51
8	50			21	50	15	50	5'10''	50	5'25''	50
7	49			20	49	14	49	5'11''	49	5'26''	49
6	48			19	48	13	48	5'12''	48	5'27''	48
5	47			18	47	12	47	5'13''	47	5'28''	47
4	46			17	46	11	46	5'14''	46	5'29''	46
3	45			16	45	10	45	5'15''	45	5'30''	45
2	44			15	44	9	44	5'16''	44	5'31''	44
1	43			14	43	8	43	5'17''	43	5'32''	43
				13	42	7	42	5'18''	42	5'33''	42
				12	41	6	41	5'19''	41	5'34''	41
				11	40	5	40	5'20''	40	5'35''	40
				10	39	4	39	5'21''	39	5'36''	39
				9	38	3	38	5'22''	38	5'37''	38
				8	37	2	37	5'23''	37	5'38''	37
				7	36	1	36	5'24''	36	5'39''	36
				6	35			5'25''	35	5'40''	35
				5	34			5'26''	34	5'41''	34
				4	33			5'27''	33	5'42''	33
				3	32			5'28''	32	5'43''	32
				2	31			5'29''	31	5'44''	31
				1	30			5'30''	30	5'45''	30
								5'31''	29	5'46''	29
								5'32''	28	5'47''	28
								5'33''	27	5'48''	27
								5'34''	26	5'49''	26
								5'35''	25	5'50''	25
								5'36''	24	5'51''	24
								5'37''	23	5'52''	23
								5'38''	22	5'53''	22
								5'39''	21	5'54''	21
								5'40''	20	5'55''	20
								5'41''	19	5'56''	19
								5'42''	18	5'57''	18
								5'43''	17	5'58''	17
								5'44''	16	5'59''	16
								5'45''	15	6'00''	15
								5'46''	14	6'01''	14
								5'47''	13	6'02''	13
								5'48''	12	6'03''	12
								5'49''	11	6'04''	11
								5'50''	10	6'04''	10
								5'51''	9	6'05''	9
								5'52''	8	6'06''	8
								5'53''	7	6'07''	7
								5'54''	6	6'08''	6
								5'55''	5	6'09''	5
								5'56''	4	6'10''	4
								5'57''	3	6'12''	3
								5'58''	2	6'13''	2
								5'59''	1	6'14''	1

