

príloha

Športové triedy so zameraním na plávanie
Testy všeobecnej pohybovej výkonnosti – /dievčatá/

ľah – sed za 1 min.

body	výkon
0	12 a <
1	13 - 15
2	16 - 20
3	21 - 25
4	26 - 30
5	31 - 35
6	36 - 40
7	41 - 43
8	44 - 47
9	48 a >

skok do diaľky z miesta [cm]

body	výkon
0	110 a <
1	111 – 115
2	116 – 120
3	121 – 125
4	126 - 135
5	136 - 145
6	146 - 155
7	156 – 165
8	166 – 175
9	176 a >

hod 2-kg plnou loptou [m]

body	výkon
0	2,6 a <
1	2,7 – 2,9
2	3,0 – 3,4
3	3,5 – 3,9
4	4,0 – 4,3
5	4,4 – 4,7
6	4,8 – 5,2
7	5,3 – 5,6
8	5,7– 6,0
9	6,1 a >

člnkový beh (4x10m) [s]

body	výkon
0	15,6 a >
1	15,0 – 15,5
2	14,6 – 14,9
3	14,0 – 14,5
4	13,5 – 13,9
5	13,0 – 13,4
6	12,5 – 12,9
7	12,0 – 12,4
8	11,5 – 11,9
9	11,4 a <

Športové triedy so zameraním na plávanie
Testy všeobecnej pohybovej výkonnosti – /chlapci/

ľah – sed za 1 min.

body	výkon
0	15 a <
1	16 – 18
2	19 - 21
3	22 - 26
4	27 - 30
5	31 - 35
6	36 - 39
7	40 - 44
8	45 - 49
9	50 a >

skok do diaľky z miesta [cm]

body	výkon
0	115 a <
1	116 – 120
2	121 – 125
3	126 – 130
4	131 - 140
5	141 – 150
6	151 – 160
7	161 – 170
8	171 – 180
9	181 a >

hod 2-kg plnou loptou [m]

body	výkon
0	2,7 a <
1	2,8 – 3,0
2	3,1 – 3,5
3	3,6 – 4,0
4	4,1 – 4,5
5	4,6 – 5,0
6	5,1 – 5,5
7	5,6 – 5,9
8	6,0 – 6,4
9	6,5 a >

člnkový beh (4x10m) [s]

body	výkon
0	15,1 a >
1	14,6 – 15,0
2	14,1– 14,5
3	13,6 – 14,0
4	13,1 – 13,5
5	12,6 – 13,0
6	12,1 – 12,5
7	11,6 – 12,0
8	11,1 – 11,5
9	11,0 a <

Športové triedy so zameraním na plávanie
Testy- plávanie (25 K, 25 P, 25 Z, 100 VS)
/chlapci/dievčatá/

25 kraul

body	výkon
0	35,6 a >
1	34,1 – 35,5
2	32,1 – 34,0
3	30,1 – 32,0
4	28,1 – 30,0
5	26,1 – 28,0
6	24,1 – 26,0
7	22,6 – 24,0
8	21,1 – 22,5
9	21,0 a <

25 prsia

body	výkon
0	42,1 a >
1	40,1 – 42,0
2	38,6 – 40,0
3	37,1 – 38,5
4	35,6 – 37,0
5	34,1 – 35,5
6	32,6 – 34,0
7	31,1 – 32,5
8	29,1 – 31,0
9	29,0 a <

25 znak

body	výkon
0	37,6 a >
1	36,1 – 37,5
2	34,6 – 36,0
3	33,1 – 34,5
4	31,6 – 33,0
5	30,1 – 31,5
6	28,6 – 30,0
7	27,1 – 28,5
8	25,6 – 27,0
9	25,5 a <

100 voľný spôsob

body	výkon
0	3:20 a >
1	3:10 -3:19
2	3:00 – 3:09
3	2:45 – 2:59
4	2:30 -2:44
5	2:15 – 2:29
6	2:00 – 2:14
7	1:50 – 1:59
8	1:40 – 1:49
9	1:39 a <