

TEST FYZICKEJ ZDATNOSTI

MUŽI

Výkonnostné požiadavky a bodové hodnotenie
pre uchádzačov vo výberovom konaní MsP – Spišská Nová Ves

I. veková kategória – do 29 rokov

Body	Zhyby hrazda	Skok z miesta	Ľah-sed 2 minúty	Beh 100 m	Beh 12 minút
1	3	170 cm	32	18,0 "	1950 m
2	4	180 cm	36	17,0 "	2100 m
3	5	190 cm	40	16,5 "	2200 m
4	6	202 cm	45	16,0 "	2300 m
5	7	214 cm	50	15,5 "	2400 m
6	8	226 cm	56	15,0 "	2500 m
7	9	238 cm	62	14,5 "	2600 m
8	10	250 cm	68	14,0 "	2700 m
9	11	260 cm	74	13,5 "	2800 m
10	12	270 cm	80	13,0 "	2900 m

II. veková kategória – od 30 do 34 rokov

Body	Zhyby hrazda	Skok z miesta	Ľah-sed 2 minúty	Beh 100 m	Beh 12 minút
1	2	165 cm	30	18,5 "	1900 m
2	3	175 cm	34	17,5 "	2050 m
3	4	185 cm	38	17,0 "	2150 m
4	5	196 cm	43	16,5 "	2250 m
5	6	207 cm	48	16,0 "	2350 m
6	7	218 cm	53	15,5 "	2450 m
7	8	228 cm	58	15,0 "	2550 m
8	9	240 cm	64	14,4 "	2650 m
9	10	250 cm	70	13,9 "	2750 m
10	11	260 cm	75	13,4 "	2850 m

III. veková kategória – od 35 do 39 rokov

Body	Zhyby hrazda	Skok z miesta	Ľah-sed 2 minúty	Beh 100 m	Beh 12 minút
1	1	160 cm	28	19,0 "	1850 m
2	2	170 cm	32	18,0 "	2000 m
3	3	180 cm	36	17,5 "	2100 m
4	4	190 cm	41	17,0 "	2200 m
5	5	200 cm	45	16,5 "	2300 m
6	6	210 cm	50	16,0 "	2400 m
7	7	220 cm	55	15,5 "	2500 m
8	8	230 cm	60	14,9 "	2600 m
9	9	240 cm	65	14,3 "	2700 m
10	10	250 cm	70	13,8 "	2800 m

IV. veková kategória – od 40 do 44 rokov

Body	Zhyby hrazda	Skok z miesta	Ľah-sed 2 minúty	Beh 100 m	Beh 12 minút
1	0	155 cm	25	20,0 "	1800 m
2	1	165 cm	30	19,0 "	1900 m
3	2	175 cm	34	18,4 "	2000 m
4	3	185 cm	38	17,8 "	2100 m
5	4	195 cm	42	17,2 "	2200 m
6	5	205 cm	46	16,6 "	2300 m
7	6	215 cm	50	16,0 "	2400 m
8	7	225 cm	55	15,4 "	2520 m
9	8	235 cm	60	14,8 "	2630 m
10	9	245 cm	65	14,3 "	2750 m

V. veková kategória – od 45

Body	Zhyby hrazda	Skok z miesta	Ľah-sed 2 minúty	Beh 100 m	Beh 12 minút
1	0	150 cm	23	21,0 "	1700 m
2	1	160 cm	27	20,0 "	1800 m
3	2	170 cm	31	19,3 "	1900 m
4	3	180 cm	35	18,6 "	2000 m
5	4	190 cm	39	17,9 "	2100 m
6	5	200 cm	43	17,2 "	2200 m
7	6	210 cm	47	16,5 "	2300 m
8	7	220 cm	51	15,9 "	2420 m
9	8	230 cm	55	15,3 "	2550 m
10	9	240 cm	60	14,8 "	2700 m

Hodnotenie	Súčet bodov
Nevyhovujúci	0 – 24 bodov
Vyhovujúci	25 – 35 bodov
Dobrý	36 – 45 bodov
Výborný	46 – 50 bodov