

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

ľah – sed za 1 min.

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

výdrž v zhybe nadhmatom [s]

body	výkon
1	2,9 a <
2	3,0 – 5,5
3	5,6 – 7,0
4	7,1 – 8,5
5	8,6 – 12,0
6	12,1 – 18,0
7	18,1 – 27,0
8	27,1 – 39,9
9	40,0 a >

predklon [cm]

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

hod 1-kg plnou loptou [m]

body	výkon
1	2,9 a <
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 >

skok do diaľky z miesta [cm]

body	výkon
1	90 a <
2	91 - 104
3	105 – 119
4	120 – 134
5	135 – 149
6	150 – 164
7	165 - 179
8	180 - 194
9	195 a >

beh 10m letmo [s]

body	výkon
1	2,01 a >
2	2,00 - 1,91
3	1,90 – 1,81
4	1,80 – 1,71
5	1,70 – 1,61
6	1,60 – 1,51
7	1,50 – 1,41
8	1,40 – 1,31
9	1,30 a <

člnkový beh (4x10m) [s]

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

Plávanie chlapci / dievčatá
(25m znak, 25m prsia, 25m kraul, 100m voľný spôsob)

25 m znak

body	výkon
1	35,5 – 37,0
2	34,0 – 35,4
3	32,5 – 33,9
4	31,0 – 32,4
5	29,5 – 30,9
6	28,0 – 29,4
7	26,5 – 27,9
8	25,0 – 26,4
9	24,9 a <

25 m prsia

body	výkon
1	40,5 – 42,0
2	39,0 – 40,4
3	37,5 – 38,9
4	36,0 – 37,4
5	34,5 – 35,9
6	33,0 – 34,4
7	31,5 – 32,9
8	30,0 – 31,4
9	29,9 a <

25 m kraul

body	výkon
1	34,5 – 36,0
2	33,0 – 34,4
3	31,5 – 32,9
4	30,0 – 31,4
5	28,5 – 29,9
6	26,0 – 28,4
7	24,5 – 25,9
8	23,0 – 24,4
9	22,9 a <

100 m voľný spôsob

body	výkon
1	4:05 a >
2	4:04 – 3:51
3	3:50 – 3:36
4	3:35 – 3:21
5	3:20 – 3:06
6	3:05 – 2:51
7	2:50 – 2:36
8	2:35 – 2:21
9	2:20 a <