

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

*ľah – sed za 1 min.*

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

*výdrž v zhybe nadhmatom [s]*

body	výkon
1	1,9 a <
2	2,0 - 4,0
3	4,1 – 6,0
4	6,1 – 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	menej ako-0,1
2	0až 2,9
3	3,0 až 5,9
4	6,0 až 8,9
5	9,0až 11,9
6	12,0 až 14,9
7	15,0 až 17,9
8	18,0 až 20,9
9	21 a >

*hod 2-kg plnou loptou [m]*

body	výkon
1	3,0 a <
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 >

*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	2,11 a >
2	2,10 - 2,01
3	2,00 – 1,91
4	1,90 – 1,81
5	1,80 – 1,71
6	1,70 – 1,61
7	1,60 – 1,51
8	1,50 – 1,41
9	1,40 a <

*člnkový beh (4x10m) [s]*

body	výkon
1	16,0 a >
2	15,9 – 15,5
3	15,4 – 15,0
4	14,9 – 14,5
5	14,4 – 14,0
6	13,9 – 13,5
7	13,4 – 13,0
8	12,9 – 12,5
9	12,4 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 <