Testy všeobecnej pohybovej výkonnosti – /dievčatá/

ľah – sed za 1 min. – dievčatá

vek / body	10	11
1	15 a <	16 a <
2	16 - 20	17 - 22
3	21 - 25	23 - 26
4	26 - 30	27 - 31
5	31 - 35	32 - 35
6	36 - 40	36 - 40
7	41 - 43	41 - 44
8	44 - 47	45 - 48
9	48 a >	49 a >

výdrž v zhybe nadhmatom [s] – dievčatá

vek / body	10	11
1	-	-
2	1,0 a <	1,0 a <
3	1,1 – 4,0	1,1 – 4,0
4	4,1 – 7,5	4,1 – 7,5
5	7,6–12,0	7,6–12,0
6	12,1-18,0	12,1-18,0
7	18,1-27,0	18,1-27,0
8	27,1-40,0	27,1-40,0
9	40,1 a >	40,1 a >

predklon [cm] - dievčatá

vek / body	10-11
1	menej ako-0,1
2	0 až 2,9
3	3,0 až 5,9
4	6,0 až 8,9
5	9,0 až 11,9
6	12,0 až 14,9
7	15,0 až 17,9
8	18,0 až 20,9
9	21 a viac

hod 1-kg plnou loptou [m] - dievčatá

vek / body	10	11
1	2,6 a <	3,0 a <
2	2,7 – 3,0	3,1 – 3,5
3	3,1 – 3,5	3,6 – 4,0
4	3,6 – 4,0	4,1 – 4,5
5	4,1 – 4,5	4,6 – 4,9
6	4,6 – 5,0	5,0 – 5,4
7	5,1 – 5,4	5,5 – 6,0
8	5,5 – 5,8	6,1 – 6,4
9	5,9 a >	6,5 a >

skok do diaľky z miesta [cm] - dievčatá

vek / body	10	11
1	85 a <	90 a <
2	85 - 100	90 - 105
3	100 –115	105 – 120
4	115 – 130	120 – 135
5	130 – 145	135 – 150
6	145 – 160	150 – 165
7	160 – 175	165 – 180
8	175 – 190	180 - 195
9	190 a >	195 a >

beh 10m letmo [s] – dievčatá

vek / body	10	11
1	> a 2,11	> a 2,11
2	2,10 - 2,01	2,10 - 2,01
3	2,00 – 1,91	2,00 – 1,91
4	1,90 – 1,81	1,90 – 1,81
5	1,8 0 – 1,71	1,8 0 – 1,71
6	1,70 – 161	1,70 – 161
7	1,60 – 1,51	1,60 – 1,51
8	1,50 – 1,41	1,50 – 1,41
9	1,40 a <	1,40 a <

člnkový beh (4 x 10m) – dievčatá

vek / body	10	11
1	16,0 a viac	17,0 a viac
2	16,0 – 15,5	17,0 – 16,5
3	15,5 – 15,0	16,5 – 16,0
4	15,0 – 14,5	16,0 – 15,5
5	14,5 – 14,0	15,5 – 15,0
6	14,0 – 13,5	15,0 – 14,5
7	13,5 – 13,0	14,5 – 14,0
8	13,0 – 12,5	14,0 – 13,5
9	12,5 – 12,0	13,5 – 13,0

***Špecializovaný test* : *<u>Plávanie</u>* -** *25 znak chlapci / dievčence*

3 x 25m / znak, prsia, kraul

100 voľný spôsob

vek / body	10	11
1	35,5 – 37,0	35,0 – 36,5
2	34,0 – 35,5	33,5 – 35,0
3	32,5 – 34,0	32,0 – 33,5
4	31,0 – 32,5	30,5 – 32,0
5	29,5 – 31,0	29,0 – 30,5
6	28,0 – 29,5	27,5 – 29,0
7	26,5 – 28,0	26,0 – 27,5
8	25,0 – 26,5	24,5 – 26,0
9	25,0 a <	24,5 a <

25 prsia chlapci / dievčence

vek / body	10	11
1	40,5 – 42,0	40,0 – 41,5
2	39,0 – 40,5	38,5 – 40,0
3	37,5 – 39,0	37,0 – 38,5
4	36,0 – 37,5	35,5 – 37,0
5	34,5 – 36,0	34,0 – 35,5
6	33,0 – 34,5	32,5 – 34,0
7	31,5 – 33,0	31,0 – 32,5
8	30,0 – 31,5	29,5 – 31,0
9	30,0 a <	29,5 a <

25 kraul chlapci / dievčence

vek / body	10	11
1	34,5 – 36,0	34,0 – 36,5
2	33,0 – 34,5	32,5 – 34,0
3	31,5 – 33,0	31,0 – 32,5
4	30,0 – 31,5	29,5 – 31,0
5	28,5 – 30,0	28,0 – 29,5
6	26,0 – 28,5	26,5 – 28,0
7	24,5 – 26,0	24,0 – 26,5
8	23,0 – 24,5	22,5 – 24,0
9	23,0 a <	22,5 a <

100 voľný spôsob chlapci / dievčence

vek / body	10	11
1	4:05 a >	4:00 a >
2	4:05 – 3:50	4:00 – 3:45
3	3:50 – 3:35	3:45 – 3:30
4	3:35 – 3:20	3:30 – 3:15
5	3:20 – 3:05	3:15– 3:00
6	3:05 – 2:50	3:00 – 2:45
7	2:50 – 2:35	2:45 – 2:30
8	2:35 – 2:20	2:30 – 2:15
9	2:20 – 2:00	2:15 – 2:00