

Sed – ľah za 60 sekúnd						
muži			ženy			Body
do 15 r	15-18 r	plus 18 r	do 15 r	15-18 r	plus 18 r	
(cm)						
20	23	38	16	25	30	1
23	25	40	19	27	33	2
26	30	44	22	29	35	3
28	33	46	25	31	37	4
33	37	48	28	33	39	5
36	41	50	31	35	42	6
39	45	55	35	37	44	7
42	48	60	37	39	46	8
45	51	64	39	44	49	9
46 a viac	52 a viac	65 a viac	40 a viac	45 a viac	50 a viac	10

Skok do diaľky z miesta						
muži			ženy			Body
do 15 r	15-18 r	plus 18 r	do 15 r	15-18 r	plus 18 r	
(cm)						
<120	<176	<183	<100	<142	<144	1
135	186	194	110	152	154	2
150	197	204	120	162	164	3
160	208	215	130	172	174	4
170	219	225	140	182	184	5
180	229	235	150	192	194	6
190	240	246	160	202	204	7
200	251	256	170	212	214	8
210	261	267	175	222	224	9
210 a viac	262 a viac	268 a viac	176 a viac	223 a viac	225 a viac	10

Výdrž v zhybe podhmatom (ženy a dorci)/prítahy na hrazde (muži)						
muži			ženy (v sekundách)			Body
do 15 r	15-18 r	plus 18 r	do 15 r	15-18 r	plus 18 r	
(s)						
10	3	4	10	12	13	1
15	4	5	13	15	16	2
20	5	6	15	20	21	3
25	6	7	20	25	26	4
30	7	8	25	28	29	5
35	8	9	30	33	34	6
40	9	10	35	36	37	7
43	10	11	37	39	40	8
46	11	12	39	41	42	9
47 a viac	12 a viac	13 a viac	40 a viac	42 a viac	43 a viac	10

Člnkový beh 4 x 10 m - alternatíva k behu na 100 m / 50 m						
muži			ženy			Body
do 15 r	15-18 r	plus 18 r	do 15 r	15-18 r	plus 18 r	
(s)						
16	12,6	13,2	18	17	16	1
15	12,2	13	17,5	15	14,5	2
14	12	11,5	17	14	13,5	3
13,5	11,6	11,2	16	13,5	13	4
13	11,4	11	15,5	13	12,3	5
12,5	11,2	10,4	15	12,8	12	6

12	10,8	10,2	14,5	12,5	11,7	7
11,4	10,4	10	13,5	12	11,4	8
11	10	9,4	13	11,5	11,1	9
10,4	9,5	9,2	12	11,2	10,9	10

Cooperov test/ 12 min						
muži			ženy			Body
do 15 r	15-18 r	plus 18 r	do 15 r	15-18 r	plus 18 r	
(m)						
1250	1500	1900	1150	1400	1600	1
1300	1600	2000	1200	1500	1650	2
1450	1700	2100	1300	1650	1700	3
1650	1800	2200	1350	1750	1800	4
1700	1950	2300	1450	1850	1900	5
1800	2100	2400	1550	1900	2000	6
1900	2250	2500	1650	2000	2100	7
2000	2400	2600	1700	2050	2200	8
2050	2550	2700	1850	2100	2300	9
2150	2700	2800	2000	2150	2400	10

Beh na 100 m/50 m (ženy)						
muži			ženy			Body
do 15 r	15-18 r	plus 18 r	do 15 r	15-18 r	plus 18 r	
(s)						
20	19	18	13	11,5	11	1
19,5	18	17	12,5	10,5	10	2
19	17,5	16,5	11,5	10	9	3
18,5	17	16	11	9,5	8,7	4
18	16,5	15,5	10,7	9,2	8,5	5
17,5	16	15	10,4	8,9	8	6
17	15,5	14,5	10,1	8,7	7,8	7
16,5	15	14	9,9	8,4	7,6	8
16	14	13,5	9,7	8,2	7,4	9
15,5	13,5	13	9,5	8	7	10

Hodnotenie:	Výborný	41-50 b
	Veľmi dobrý	31-40 b
	Dobrý	22-30 b
	Vyhovujúci	15-21 b
	Nevyhovujúci	14 a menej

priemer 10 r ZŠ
 priemer 15 r ZŠ