

PREVIERKA Z TELESNEJ ZDATNOSTI (PTZ)

DISCIPLÍNY

Muži

- a) skok do diaľky z miesta
- b) dvíhanie nôh vo vise s opretými lakťami
- c) zhyby na hrazde opakovane
- d) člnkový beh 10 x 10 m
- e) beh 1km

Ženy

- a) dvíhanie nôh vo vise s opretými lakťami
- b) výdrž na hrazde
- c) člnkový beh 10 x 10 m
- d) beh 1km

NORMY A BODOVÉ HODNOTY

Pre účely vykonania a vyhodnocovania PTZ sú muži rozdelení do piatich a ženy do troch kategórií podľa veku. Pre jednotlivé vekové kategórie je rozhodujúci rok narodenia a nie deň.

HODNOTENIE PREVIERKY Z TELESNEJ ZDATNOSTI

Vyhodnotenie PTZ uchádzača sa vykonáva súčtom získaných bodov za dosiahnuté výsledky v jednotlivých disciplínach PTZ podľa metodiky vykonávania PTZ.

Aby mohol byť uchádzač celkovo hodnotený, musí absolvovať všetky disciplíny PTZ v priebehu jedného dňa a získať z každej disciplíny PTZ aspoň jeden bod.

Celkové hodnotenie je podľa súčtu bodov z disciplín PTZ.

MUŽI

nevyhovujúci	0 - 15 bodov
vyhovujúci	15 - 25 bodov
dobry	26 - 40 bodov
výborný	41 - 50 bodov

ŽENY

nevyhovujúca	0 - 12 bodov
vyhovujúca	13 - 22 bodov
dobrá	23 - 32 bodov
výborná	33 - 40 bodov

KATEGÓRIE

MUŽI

veková kategória do 29 rokov

Body	skok do diaľky z miesta (cm)	dvíhanie nôh vo vise s opretými lakťami (počet zdvihov za 1 minútu)	zhyby opakovane	člnkový beh 10 x 10 m (s)	beh 1 km (min)
1	170	12	3	33	4:30
2	180	15	4	32	4:20
3	190	17	5	31	4:10
4	200	20	6	30	4:00
5	210	22	7	29	3:50
6	220	25	8	28	3:40
7	230	27	9	27	3:30
8	240	30	10	26	3:20
9	250	32	11	25	3:10
10	260	35	12	24	3:00

KATEGÓRIE

MUŽI

veková kategória 30 – 34 rokov

Body	skok do diaľky z miesta (cm)	dvíhanie nôh vo vise s opretými laktami (počet zdvihov za 1 minútu)	zhyby opakovane	člnkový beh 10 x 10 m (s)	beh 1 km (min)
1	160	11	2	34	4:40
2	170	14	3	33	4:30
3	180	16	4	32	4:20
4	190	19	5	31	4:10
5	200	21	6	30	4:00
6	210	24	7	29	3:50
7	220	26	8	28	3:40
8	230	29	9	27	3:30
9	240	31	10	26	3:20
10	250	34	11	25	3:10

KATEGÓRIE

MUŽI

veková kategória 35 – 39 rokov

Body	skok do diaľky z miesta (cm)	dvíhanie nôh vo vise s opretými laktami (počet zdvihov za 1 minútu)	zhyby opakovane	člnkový beh 10 x 10 m (s)	beh 1 km (min)
1	150	10	1	35	4:50
2	160	13	2	34	4:40
3	170	15	3	33	4:30
4	180	18	4	32	4:10
5	190	20	5	31	4:10
6	200	23	6	30	4:00
7	210	25	7	29	3:50
8	220	28	8	28	3:40
9	230	30	9	27	3:30
10	240	33	10	26	3:20

KATEGÓRIE

MUŽI

veková kategória 40 – 44 rokov

Body	skok do diaľky z miesta (cm)	dvíhanie nôh vo vise s opretými laktami (počet zdvihov za 1 minútu)	zhyby opakovane	člnkový beh 10 x 10 m (s)	beh 1 km (min)
1	140	9	-	36	5:00
2	150	12	1	35	4:50
3	160	14	2	34	4:40
4	170	17	3	33	4:30
5	180	19	4	32	4:20
6	190	22	5	31	4:10
7	200	24	6	30	4:00
8	210	27	7	29	3:50
9	220	29	8	28	3:40
10	230	32	9	27	3:30

KATEGÓRIE

MUŽI

veková kategória od 45

Body	skok do diaľky z miesta (cm)	dvíhanie nôh vo vise s opretými laktami (počet zdvihov za 1 minútu)	zhyby opakovane	člnkový beh 10 x 10 m (s)	beh 1 km (min)
1	130	8	-	37	5:10
2	140	11	-	36	5:00
3	150	13	1	35	4:50
4	160	16	2	34	4:40
5	170	18	3	33	4:30
6	180	21	4	32	4:20
7	190	23	5	31	4:10
8	200	26	6	30	4:00
9	210	28	7	29	3:50
10	220	31	8	28	3:40

KATEGÓRIE

ŽENY

veková kategória do 25 rokov

Body	dvíhanie nôh vo vise s opretými laktami (počet zdvihov za 1 minútu)	výdrž na hrazde (s)	člnkový beh 10 x 10 m (s)	beh 1 km (min)
1	10	5	37	5:10
2	13	7	36	5:00
3	15	9	35	4:50
4	18	12	34	4:40
5	20	15	33	4:30
6	23	18	32	4:20
7	25	21	31	4:10
8	28	26	30	4:00
9	30	32	29	3:50
10	33	38	28	3:40

KATEGÓRIE

ŽENY

veková kategória 26 – 33 rokov

Body	dvíhanie nôh vo vise s opretými laktami (počet zdvihov za 1 minútu)	výdrž na hrazde (s)	člnkový beh 10 x 10 m (s)	beh 1 km (min)
1	9	4	38	5:20
2	12	5	37	5:10
3	14	7	36	5:00
4	17	9	35	4:50
5	19	11	34	4:40
6	22	15	33	4:30
7	24	20	32	4:20
8	27	25	31	4:10
9	29	30	30	4:00
10	32	35	29	3:50

KATEGÓRIE

ŽENY

veková kategória od 34

Body	dvíhanie nôh vo vise s opretými laktami (počet zdvihov za 1 minútu)	výdrž na hrazde (s)	člnkový beh 10 x 10 m (s)	beh 1 km (min)
1	8	2	39	5:30
2	11	3	38	5:20
3	13	5	37	5:10
4	16	7	36	5:00
5	18	9	35	4:50
6	21	11	34	4:40
7	23	15	33	4:30
8	26	20	32	4:20
9	28	26	31	4:10
10	31	32	30	4:00