

PREVIERKA Z TELESNEJ ZDATNOSTI (PTZ)

DISCIPLÍNY

Muži

- a) skok do diaľky z miesta
- b) dvíhanie nôh vo vise s opretými lakťami
- c) podpor ležmo/klik
- d) člnkový beh 10 x 10 m
- e) beh 1km

Ženy

- a) dvíhanie nôh vo vise s opretými lakťami
- b) podpor ležmo/klik
- 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
dobrý	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 laktami (počet zdvihov za 1 minútu)	podpor ležmo/klik	člnkový beh 10 x 10 m (s)	beh 1 km (min)
1	170	12	10	33	5:30
2	180	15	12	32	5:20
3	190	17	14	31	5:10
4	200	20	16	30	5:00
5	210	22	18	29	4:50
6	220	25	20	28	4:40
7	230	27	22	27	4:30
8	240	30	24	26	4:20
9	250	32	26	25	4:10
10	260	35	28	24	4:00

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)	podpor ležmo/klik	člnkový beh 10 x 10 m (s)	beh 1 km (min)
1	160	11	8	34	5:40
2	170	14	10	33	5:30
3	180	16	12	32	5:20
4	190	19	14	31	5:10
5	200	21	16	30	5:00
6	210	24	18	29	4:50
7	220	26	20	28	4:40
8	230	29	22	27	4:30
9	240	31	24	26	4:20
10	250	34	26	25	4:10

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)	podpor ležmo/klik	člnkový beh 10 x 10 m (s)	beh 1 km (min)
1	150	10	6	35	5:50
2	160	13	8	34	5:40
3	170	15	10	33	5:30
4	180	18	12	32	5:20
5	190	20	14	31	5:10
6	200	23	16	30	5:00
7	210	25	18	29	4:50
8	220	28	20	28	4:40
9	230	30	22	27	4:30
10	240	33	24	26	4:20

KATEGÓRIE

MUŽI

veková kategória 40 – 44 rokov

Body	skok do diaľky z miesta (cm)	dvíhanie nôh vo vise s opretými lakťami (počet zdvihov za 1 minútu)	podpor ležmo/klik	člnkový beh 10 x 10 m (s)	beh 1 km (min)
1	140	9	4	36	6:00
2	150	12	6	35	5:50
3	160	14	8	34	5:40
4	170	17	10	33	5:30
5	180	19	12	32	5:20
6	190	22	14	31	5:10
7	200	24	16	30	5:00
8	210	27	18	29	4:50
9	220	29	20	28	4:40
10	230	32	22	27	4:30

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)	podpor ležmo/klik	člnkový beh 10 x 10 m (s)	beh 1 km (min)
1	130	8	2	37	6:10
2	140	11	4	36	6:00
3	150	13	6	35	5:50
4	160	16	8	34	5:40
5	170	18	10	33	5:30
6	180	21	12	32	5:20
7	190	23	14	31	5:10
8	200	26	16	30	5:00
9	210	28	18	29	4:50
10	220	31	20	28	4:40

KATEGÓRIE

ŽENY

veková kategória do 25 rokov

Body	dvíhanie nôh vo vise s opretými laktami (počet zdvihov za 1 minútu)	podpor ležmo/klik	člnkový beh 10 x 10 m (s)	beh 1 km (min)
1	10	10	37	6:10
2	13	12	36	6:00
3	15	14	35	5:50
4	18	16	34	5:40
5	20	18	33	5:30
6	23	20	32	5:20
7	25	22	31	5:10
8	28	24	30	5:00
9	30	26	29	4:50
10	33	28	28	4:40

KATEGÓRIE

ŽENY

veková kategória 26 – 33 rokov

Body	dvíhanie nôh vo vise s opretými laktami (počet zdvihov za 1 minútu)	podpor ležmo/klik	člnkový beh 10 x 10 m (s)	beh 1 km (min)
1	9	8	38	6:20
2	12	10	37	6:10
3	14	12	36	6:00
4	17	14	35	5:50
5	19	16	34	5:40
6	22	18	33	5:30
7	24	20	32	5:20
8	27	22	31	5:10
9	29	24	30	5:00
10	32	26	29	4:50

KATEGÓRIE

ŽENY

veková kategória od 34

Body	dvíhanie nôh vo vise s opretými laktami (počet zdvihov za 1 minútu)	podpor ležmo/klik	člnkový beh 10 x 10 m (s)	beh 1 km (min)
1	8	6	39	6:30
2	11	8	38	6:20
3	13	10	37	6:10
4	16	12	36	6:00
5	18	14	35	5:50
6	21	16	34	5:40
7	23	18	33	5:30
8	26	20	32	5:20
9	28	22	31	5:10
10	31	24	30	5:00