

**LIMITY PRE BODOVÉ HODNOTENIE
FYZICKEJ ZDATNOSTI PRÍSLUŠNÍKA – MUŽA**

Body	Beh na 50 m (s)	Skok z miesta (cm)	Ľah-sed za 60 s (počet)	Zhyby na hrazde (počet)	Beh na 12 min (m)
-------------	----------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	--	------------------------------

Veková skupina do 25 rokov

1	8,4	175	26	4	1950
2	8,2	185	29	5	2100
3	8,0	195	33	6	2250
4	7,8	205	36	7	2350
5	7,6	215	40	8	2450
6	7,4	225	43	9	2550
7	7,2	235	47	10	2650
8	7,0	245	50	11	2750
9	6,8	255	53	12	2850
10	6,6	265	57	13	2950

Veková skupina od 25 do 30 rokov

1	8,5	170	24	3	1900
2	8,3	180	28	4	2050
3	8,1	190	31	5	2200
4	7,9	200	35	6	2300
5	7,7	210	38	7	2400
6	7,5	220	42	8	2500
7	7,3	230	45	9	2600
8	7,1	240	49	10	2700
9	6,9	250	53	11	2800
10	6,7	260	56	12	2900

Veková skupina od 30 do 35 rokov

1	8,7	165	23	2	1800
2	8,5	175	26	3	1950
3	8,3	185	29	4	2100
4	8,1	195	33	5	2200

5	7,9	205	36	6	2300
6	7,7	215	40	7	2400
7	7,5	225	43	8	2500
8	7,3	235	47	9	2600
9	7,1	245	49	10	2700
10	6,9	255	53	11	2800

*) Bez časového limitu.

Body	Beh na 50 m (s)	Skok z miesta (cm)	Ľah-sed za 60 s (počet)	Zhyby na hrazde (počet)	Beh na 12 min (m)
------	-----------------	--------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------

Veková skupina od 35 do 40 rokov

1	9,0	160	21	1	1700
2	8,8	170	25	2	1850
3	8,6	180	28	3	2000
4	8,4	190	31	4	2100
5	8,2	200	35	5	2200
6	8,0	210	38	6	2300
7	7,8	220	42	7	2400
8	7,6	230	45	8	2500
9	7,4	240	48	9	2600
10	7,2	250	51	10	2700

Veková skupina od 40 do 45 rokov

1	9,3	155	19	1	1600
2	9,1	165	23	1	1750
3	8,9	175	26	2	1900
4	8,7	185	29	3	2000
5	8,5	195	33	4	2100
6	8,3	204	36	5	2200
7	8,1	213	40	6	2300
8	7,9	222	43	7	2400
9	7,7	231	45	8	2500
10	7,5	240	47	9	2600

Veková skupina od 45 do 50 rokov

1	9,7	150	17	1	1500
2	9,5	155	21	1	1650
3	9,3	165	24	1	1800
4	9,1	175	28	2	1850
5	8,9	185	31	3	2000
6	8,7	195	35	4	2100
7	8,5	205	38	5	2200
8	8,3	215	41	6	2300
9	8,1	225	43	7	2400
10	7,9	235	45	8	2500

Veková skupina nad 50 rokov**testy fyzickej zdatnosti vykonávajú príslušníci bez časového limitu**

Od plávania je možné z objektívnych dôvodov počas previerok upustiť.

*) Bez časového limitu.

**LIMITY PRE BODOVÉ HODNOTENIE
FYZICKEJ ZDATNOSTI PRÍSLUŠNÍČOK - ŽENY**

Body	Beh na 50 m (s)	Skok z miesta (cm)	Ľah-sed za 60 s (počet)	Výdrž na hrazde (s)	Beh na 12 min (m)
-------------	----------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------

Veková skupina do 25 rokov

1	9,7	155	21	6	1500
2	9,4	162	24	8	1600
3	9,1	169	28	10	1700
4	8,8	177	31	13	1800
5	8,5	185	35	16	1900
6	8,2	193	38	19	1990
7	7,9	201	42	23	2080
8	7,6	209	45	28	2170
9	7,3	217	47	34	2260
10	7,0	225	49	40	2350

Veková skupina od 25 do 30 rokov

1	9,9	150	19	5	1500
2	9,6	157	23	7	1600
3	9,3	164	26	9	1700
4	9,0	172	29	12	1800
5	8,7	180	33	15	1900
6	8,4	188	36	18	1990
7	8,1	196	40	21	2080
8	7,8	204	43	26	2170
9	7,5	212	45	32	2260
10	7,2	220	47	38	2330

Veková skupina od 30 do 35 rokov

1	10,1	140	17	4	1470
2	9,8	147	21	5	1570
3	9,5	154	24	7	1660
4	9,2	162	28	9	1750
5	8,9	170	31	11	1840

6	8,6	178	35	15	1930
7	8,3	180	38	20	2020
8	8,0	194	42	25	2110
9	7,7	202	44	30	2200
10	7,4	210	45	35	2290

*) Bez časového limitu.

**LIMITY PRE BODOVÉ HODNOTENIE
FYZICKEJ ZDATNOSTI PRÍSLUŠNÍČOK - ŽENY**

Body	Beh na 50 m (s)	Skok z miesta (cm)	Ľah-sed za 60 s (počet)	Výdrž na hrazde (s)	Beh na 12 min (m)
-------------	------------------------	---------------------------	--------------------------------	----------------------------	--------------------------

Veková skupina od 35 do 40 rokov

1	10,5	130	16	3	1440
2	10,1	137	19	4	1540
3	9,8	144	23	6	1630
4	9,5	152	26	8	1720
5	9,2	160	29	10	1810
6	8,9	168	33	14	1900
7	8,6	176	36	18	1990
8	8,3	184	40	23	2070
9	8,0	192	42	28	2150
10	7,7	200	43	33	2230

Veková skupina od 40 do 50 rokov

1	11,0	120	11	2	1400
2	10,7	125	14	3	1440
3	10,5	130	17	4	1540
4	10,2	135	21	6	1630
5	9,8	145	23	8	1720
6	9,2	150	24	10	1810
7	9,0	155	26	12	1900
8	8,6	160	28	14	1990
9	8,4	170	30	16	2070
10	8,2	180	31	21	2150

*) Bez časového limitu.

Veková skupina nad 50 rokov
testy fyzickej zdatnosti sa vykonávajú príslušníčky bez časového limitu

Od plávania je možné z objektívnych dôvodov počas previerok upustiť.

VYHODNOTENIE

Výsledok overenia sa získava súčtom bodov z jednotlivých disciplín takto:

Fyzická zdatnosť sa overuje v týchto disciplínach:

- a) skok do diaľky z miesta alebo beh na 50 m,
- b) ľah – sed v priebehu 60 sekúnd alebo zhyby na hrazde (žena výdrž v zhybe),
- c) beh v trvaní 12 minút (Cooprov test) alebo plávanie na 100 m.
 - . **výborný/á 25 až 30 bodov,**
 - . **dobrý/á 20 až 24 bodov**
 - . **vyhovujúci/a 15 až 19 bodov,**
 - . **nevyhovujúci/a 0 až 14 bodov,**

Fyzická zdatnosť pri prijímaní uchádzača do pracovného pomeru sa overuje v týchto disciplínach:

- a) ľah – sed v priebehu 60 sekúnd,
- b) zhyby na hrazde; ak ide o uchádzačku, výdrž v zhybe,
- c) beh v trvaní 12 minút (Cooprov test),
- d) plávanie na 100 m.

- . **výborný/á 32 až 40 bodov,**
- . **dobrý/á 25 až 31 bodov,**
- . **vyhovujúci/a 18 až 24 bodov,**
- . **nevyhovujúci/a 0 až 17 bodov,**

Ak zamestnanec nedosiahne v niektorej z overovaných disciplín ani jeden bod, jeho celkové hodnotenie je „**nevyhovujúci**“.