

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

<b>Body</b>	<b>Beh na 50 m (s)</b>	<b>Skok z miesta (cm)</b>	<b>Ľah-sed za 60 s (počet)</b>	<b>Zhyby na hrazde (počet)</b>	<b>Beh na 12 min (m)</b>	<b>Plávanie na 100 m (min)</b>
-------------	----------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	--	------------------------------	------------------------------------

**Veková skupina do 25 rokov**

1	8,4	175	26	4	1950	50 m <sup>*)</sup>
2	8,2	185	29	5	2100	2:55
3	8,0	195	33	6	2250	2:35
4	7,8	205	36	7	2350	2:15
5	7,6	215	40	8	2450	2:05
6	7,4	225	43	9	2550	1:55
7	7,2	235	47	10	2650	1:45
8	7,0	245	50	11	2750	1:35
9	6,8	255	53	12	2850	1:30
10	6,6	265	57	13	2950	1:27

**Veková skupina od 25 do 30 rokov**

1	8,5	170	24	3	1900	50 m <sup>*)</sup>
2	8,3	180	28	4	2050	3:00
3	8,1	190	31	5	2200	2:40
4	7,9	200	35	6	2300	2:20
5	7,7	210	38	7	2400	2:10
6	7,5	220	42	8	2500	2:00
7	7,3	230	45	9	2600	1:50
8	7,1	240	49	10	2700	1:40
9	6,9	250	53	11	2800	1:35
10	6,7	260	56	12	2900	1:30

**Veková skupina od 30 do 35 rokov**

1	8,7	165	23	2	1800	50 m <sup>*)</sup>
2	8,5	175	26	3	1950	3:10
3	8,3	185	29	4	2100	2:40
4	8,1	195	33	5	2200	2:25

5	7,9	205	36	6	2300	2:15
6	7,7	215	40	7	2400	2:05
7	7,5	225	43	8	2500	1:55
8	7,3	235	47	9	2600	1:45
9	7,1	245	49	10	2700	1:40
10	6,9	255	53	11	2800	1:35

\*) 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)	Plávanie na 100 m (min)
------	-----------------	--------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------	-------------------------

#### Veková skupina od 35 do 40 rokov

1	9,0	160	21	1	1700	50 m*)
2	8,8	170	25	2	1850	3:20
3	8,6	180	28	3	2000	2:50
4	8,4	190	31	4	2100	2:35
5	8,2	200	35	5	2200	2:20
6	8,0	210	38	6	2300	2:05
7	7,8	220	42	7	2400	1:55
8	7,6	230	45	8	2500	1:50
9	7,4	240	48	9	2600	1:45
10	7,2	250	51	10	2700	1:40

#### Veková skupina od 40 do 45 rokov

1	9,3	155	19	1	1600	50 m*)
2	9,1	165	23	1	1750	3:40
3	8,9	175	26	2	1900	3:10
4	8,7	185	29	3	2000	2:50
5	8,5	195	33	4	2100	2:35
6	8,3	204	36	5	2200	2:20
7	8,1	213	40	6	2300	2:05
8	7,9	222	43	7	2400	1:55
9	7,7	231	45	8	2500	1:50
10	7,5	240	47	9	2600	1:45

#### Veková skupina od 45 do 50 rokov

1	9,7	150	17	1	1500	50 m*)
2	9,5	155	21	1	1650	3:50
3	9,3	165	24	1	1800	3:40
4	9,1	175	28	2	1850	3:30
5	8,9	185	31	3	2000	3:10
6	8,7	195	35	4	2100	2:50
7	8,5	205	38	5	2200	2:35
8	8,3	215	41	6	2300	2:15
9	8,1	225	43	7	2400	2:00
10	7,9	235	45	8	2500	1:55

**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**

<b>Body</b>	<b>Beh na 50 m (s)</b>	<b>Skok z miesta (cm)</b>	<b>Ľah-sed za 60 s (počet)</b>	<b>Výdrž na hrazde (s)</b>	<b>Beh na 12 min (m)</b>	<b>Plávanie na 100 m (min)</b>
-------------	------------------------	---------------------------	--------------------------------	----------------------------	--------------------------	--------------------------------

**Veková skupina do 25 rokov**

1	9,7	155	21	6	1500	50 m*)
2	9,4	162	24	8	1600	3:40
3	9,1	169	28	10	1700	3:10
4	8,8	177	31	13	1800	2:50
5	8,5	185	35	16	1900	2:30
6	8,2	193	38	19	1990	2:20
7	7,9	201	42	23	2080	2:10
8	7,6	209	45	28	2170	2:00
9	7,3	217	47	34	2260	1:50
10	7,0	225	49	40	2350	1:45

**Veková skupina od 25 do 30 rokov**

1	9,9	150	19	5	1500	50 m*)
2	9,6	157	23	7	1600	3:50
3	9,3	164	26	9	1700	3:20
4	9,0	172	29	12	1800	3:00
5	8,7	180	33	15	1900	2:40
6	8,4	188	36	18	1990	2:30
7	8,1	196	40	21	2080	2:20
8	7,8	204	43	26	2170	2:10
9	7,5	212	45	32	2260	2:00
10	7,2	220	47	38	2330	1:50

**Veková skupina od 30 do 35 rokov**

1	10,1	140	17	4	1470	50 m*)
2	9,8	147	21	5	1570	4:00
3	9,5	154	24	7	1660	3:30
4	9,2	162	28	9	1750	3:10
5	8,9	170	31	11	1840	2:50

6	8,6	178	35	15	1930	2:40
7	8,3	180	38	20	2020	2:30
8	8,0	194	42	25	2110	2:20
9	7,7	202	44	30	2200	2:10
10	7,4	210	45	35	2290	2:00

\*) Bez časového limitu.

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

<b>Body</b>	<b>Beh na 50 m (s)</b>	<b>Skok z miesta (cm)</b>	<b>Ľah-sed za 60 s (počet)</b>	<b>Výdrž na hrazde (s)</b>	<b>Beh na 12 min (m)</b>	<b>Plávanie na 100 m (min)</b>
-------------	------------------------	---------------------------	--------------------------------	----------------------------	--------------------------	--------------------------------

**Veková skupina od 35 do 40 rokov**

1	10,5	130	16	3	1440	50 m <sup>*)</sup>
2	10,1	137	19	4	1540	4:10
3	9,8	144	23	6	1630	3:50
4	9,5	152	26	8	1720	3:20
5	9,2	160	29	10	1810	3:00
6	8,9	168	33	14	1900	2:50
7	8,6	176	36	18	1990	2:40
8	8,3	184	40	23	2070	2:30
9	8,0	192	42	28	2150	2:20
10	7,7	200	43	33	2230	2:10

**Veková skupina od 40 do 50 rokov**

1	11,0	120	11	2	1400	50 m <sup>*)</sup>
2	10,7	125	14	3	1440	75 m <sup>*)</sup>
3	10,5	130	17	4	1540	100 m <sup>*)</sup>
4	10,2	135	21	6	1630	4:10
5	9,8	145	23	8	1720	3:50
6	9,2	150	24	10	1810	3:20
7	9,0	155	26	12	1900	3:00
8	8,6	160	28	14	1990	2:50
9	8,4	170	30	16	2070	2:40
10	8,2	180	31	21	2150	2:30

\*) 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**“.