

# TEST FYZICKEJ ZDATNOSTI ŽENY

Výkonnostné požiadavky a bodové hodnotenie  
pre uchádzačky vo výberovom konaní MsP – Košice.

## I. veková kategória – do 25 rokov

Body	Výdrž v zhybe	Ľah-sed 2 minúty	Beh 50 m	Beh 12 minút
1	5 “	26	10,0 “	1540 m
2	7 “	32	9,6 “	1640 m
3	9 “	37	9,2 “	1720 m
4	12 “	41	8,9 “	1800 m
5	15 “	45	8,7 “	1890 m
6	18 “	50	8,4 “	1980 m
7	21 “	55	8,1 “	2070 m
8	26 “	60	7,8 “	2170 m
9	32 “	65	7,4 “	2260 m
10	38 “	70	7,0 “	2350 m

## II. veková kategória – od 26 do 33 rokov

Body	Výdrž v zhybe	Ľah-sed 2 minúty	Beh 50 m	Beh 12 minút
1	4 “	24	10,6 “	1520 m
2	5 “	28	10,2 “	1590 m
3	7 “	32	9,8 “	1620 m
4	9 “	36	9,5 “	1750 m
5	11 “	40	9,2 “	1840 m
6	15 “	44	8,9 “	1940 m
7	20 “	48	8,6 “	2040 m
8	25 “	53	8,3 “	2130 m
9	30 “	58	7,9 “	2210 m
10	35 “	63	7,5 “	2290 m

## III. veková kategória – od 34

Body	Výdrž v zhybe	Ľah-sed 2 minúty	Beh 50 m	Beh 12 minút
1	2 “	20	11,2 “	1490 m
2	3 “	24	10,8 “	1550 m
3	5 “	28	10,4 “	1620 m
4	7 “	32	10,0 “	1690 m
5	9 “	36	9,7 “	1790 m
6	11 “	39	9,4 “	1890 m
7	15 “	42	9,1 “	1980 m
8	20 “	46	8,8 “	2070 m
9	26 “	50	8,5 “	2150 m
10	32 “	55	8,1 “	2230 m

Hodnotenie	Súčet bodov
Nevyhovujúca	0 – 17 bodov
Vyhovujúca	18 – 26 bodov
Dobrá	27 – 35 bodov
Výborná	36 – 40 bodov