

Disciplína*)	Veková kategória	Norma pohybovej výkonnosti	
		muži	ženy
beh na 12 minút	do 25 rokov	2430 metrov	2020 metrov
	od 25 do 30 rokov	2330 metrov	1950 metrov
	od 30 do 35 rokov	2240 metrov	1880 metrov
	od 35 do 40 rokov	2160 metrov	1820 metrov
	od 40 do 45 rokov	2080 metrov	1760 metrov
	od 45 do 50 rokov	2010 metrov	1700 metrov
	50 a viac rokov	1850 metrov	1580 metrov
člnkový beh 10 x 10 metrov	do 25 rokov	27,7 sekundy	30,9 sekundy
	od 25 do 30 rokov	28,1 sekundy	31,5 sekundy
	od 30 do 35 rokov	28,6 sekundy	32,1 sekundy
	od 35 do 40 rokov	29,0 sekundy	32,5 sekundy
	od 40 do 45 rokov	29,3 sekundy	33,0 sekundy
	od 45 do 50 rokov	29,7 sekundy	33,5 sekundy
	50 a viac rokov	30,5 sekundy	34,4 sekundy
beh na 60 metrov	do 25 rokov	9,0 sekundy	10,0 sekundy
	od 25 do 30 rokov	9,2 sekundy	10,2 sekundy
	od 30 do 35 rokov	9,4 sekundy	10,4 sekundy
	od 35 do 40 rokov	9,6 sekundy	10,6 sekundy
	od 40 do 45 rokov	9,8 sekundy	10,8 sekundy
	od 45 do 50 rokov	10,0 sekundy	11,0 sekundy
	50 a viac rokov	10,8 sekundy	11,8 sekundy
ľah – sed s otáčaním trupu	do 25 rokov	44 opakovaní za minútu	36 opakovaní za minútu
	od 25 do 30 rokov	41 opakovaní za minútu	33 opakovaní za minútu
	od 30 do 35 rokov	38 opakovaní za minútu	30 opakovaní za minútu
	od 35 do 40 rokov	35 opakovaní za minútu	28 opakovaní za minútu
	od 40 do 45 rokov	33 opakovaní za minútu	26 opakovaní za minútu
	od 45 do 50 rokov	31 opakovaní za minútu	23 opakovaní za minútu
	50 a viac rokov	26 opakovaní za minútu	19 opakovaní za minútu
zhyby na hrazde	do 25 rokov	6 opakovaní	
	od 25 do 30 rokov	5 opakovaní	
	od 30 do 35 rokov	4 opakovania	
	od 35 do 40 rokov	3 opakovania	
	od 40 do 45 rokov	3 opakovania	
	od 45 do 50 rokov	2 opakovania	
	50 a viac rokov	1 opakovanie	

skok do diaľky z miesta	do 25 rokov		174 centimetrov
	od 25 do 30 rokov		167 centimetrov
	od 30 do 35 rokov		161 centimetrov
	od 35 do 40 rokov		156 centimetrov
	od 40 do 45 rokov		151 centimetrov
	od 45 do 50 rokov		146 centimetrov
	50 a viac rokov		137 centimetrov

*) Pred preskúšaním pohybovej výkonnosti sa jednotlivé disciplíny názorne predvedú alebo vysvetlia.