

POVINNÁ DISCIPLÍNA, VOLITEĽNÉ DISCIPLÍNY A NORMY POHYBOVEJ VÝKONNOSTI

1. Povinná disciplína je beh na 12 minút.
2. Voliteľné disciplíny sú:
 - a) člňkový beh 10 x 10 metrov alebo beh na 60 metrov,
 - b) ľah – sed s otáčaním trupu alebo zhyby na hrazde nadhmatom pre mužov alebo skok do diaľky z miesta pre ženy.

Disciplína *)	Veková kategória	Norma pohybovej výkonnosti	
		muži	ženy
beh na 12 minút	do 25	1944 metrov	1616 metrov
	od 26 do 30 rokov	1864 metrov	1560 metrov
	od 31 do 35 rokov	1792 metrov	1504 metrov
	od 36 do 40 rokov	1728 metrov	1456 metrov
	od 41 do 45 rokov	1664 metrov	1408 metrov
	od 46 do 50 rokov	1608 metrov	1360 metrov
	51 a viac	1480 metrov	1264 metrov
člňkový beh 10 x 10 metrov	do 25	33,2 sekundy	37,0 sekundy
	od 26 do 30 rokov	33,7 sekundy	37,8 sekundy
	od 31 do 35 rokov	34,3 sekundy	38,5 sekundy
	od 36 do 40 rokov	34,8 sekundy	39,0 sekundy
	od 41 do 45 rokov	35,1 sekundy	39,6 sekundy
	od 46 do 50 rokov	35,6 sekundy	40,2 sekundy
	51 a viac	36,6 sekundy	41,2 sekundy
beh na 60 metrov	do 25	10,8 sekundy	12,0 sekundy
	od 26 do 30 rokov	11,0 sekundy	12,2 sekundy
	od 31 do 35 rokov	11,2 sekundy	12,4 sekundy
	od 36 do 40 rokov	11,5 sekundy	12,7 sekundy
	od 41 do 45 rokov	11,7 sekundy	12,9 sekundy
	od 46 do 50 rokov	12,0 sekundy	13,2 sekundy
	51 a viac	12,9 sekundy	14,1 sekundy
ľah – sed s otáčaním trupu	do 25	36 opakovaní za minútu	29 opakovaní za minútu
	od 26 do 30 rokov	33 opakovaní za minútu	26 opakovaní za minútu
	od 31 do 35 rokov	30 opakovaní za minútu	24 opakovaní za minútu
	od 36 do 40 rokov	28 opakovaní za minútu	22 opakovaní za minútu
	od 41 do 45 rokov	26 opakovaní za minútu	20 opakovaní za minútu
	od 46 do 50 rokov	24 opakovaní za minútu	18 opakovaní za minútu
	51 a viac	21 opakovaní za minútu	15 opakovaní za minútu
zhyby na hrazde	do 25	5 opakovaní	
	od 26 do 30 rokov	4 opakovaní	
	od 31 do 35 rokov	3 opakovania	
	od 36 do 40 rokov	2 opakovania	
	od 41 do 45 rokov	2 opakovania	
	od 46 do 50 rokov	1 opakovanie	
	51 a viac	1 opakovanie	
skok do diaľky z miesta	do 25		139 centimetrov
	od 26 do 30 rokov		133 centimetrov
	od 31 do 35 rokov		128 centimetrov
	od 36 do 40 rokov		124 centimetrov
	od 41 do 45 rokov		120 centimetrov
	od 46 do 50 rokov		116 centimetrov
	51 a viac		109 centimetrov

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