

Normy v testoch pohybových schopností v tenise

TESTY	HODNOTENIE - dievčatá vek 10 rokov				
	výrazne podpriemerný	podpriemerný	priemerný	nadpriemerný	výrazne nadpriemerný
	1	2	3	4	5
Beh na 5m (s)	1,28 - 1,25	1,24 - 1,21	1,20 - 1,18	1,17 - 1,12	1,11 a menej
Beh na 10m (s)	2,17 - 2,13	2,12 - 2,05	2,04 - 2,03	2,02 - 1,97	1,96 a menej
Beh na 20m (s)	3,90 - 3,78	3,77 - 3,67	3,66 - 3,61	3,60 - 3,47	3,46 a menej
Skok do diaľky z miesta (cm)	140 a menej	141 - 156	157 - 173	174 - 189	190 a viac
Hod plnou loptou (m)	1,70 a menej	1,71 - 2,90	2,91 - 4,10	4,11 - 5,30	5,31 a viac
Zbieranie lôpt (s)	19,4 a viac	19,3 - 18,1	18,0 - 16,8	16,7 - 15,4	15,3 a menej
Predklon (cm)	5,0 - 1,99	2,0 - 4,99	5,0 - 6,99	7,0 - 11,99	12,0 a viac
Hit and Turn test (level)	7,6 - 9,9	10,0 - 10,6	10,7 - 11,8	11,9 - 12,9	13 a viac
Rýchlosť podania (km/h)	102 a menej	103 - 108	109 - 116	117 - 125	126 a viac

Beh na 50m (s)	9,2 a viac	8,9 - 9,1	8,6 - 8,8	8,3 - 8,5	8,2 a menej
Hod kriketovou loptou (m)	9,0 a menej	9,1 - 13,0	13,1 - 17,0	17,1 - 21,0	21,1 a viac
Sed-ľah (počet)	24 a menej	25 - 33	34 - 42	43 - 52	53 a viac
Beh 12min (m)	2100 a menej	2101 - 2300	2301 - 2500	2501 - 2700	2701 a viac

TESTY	HODNOTENIE - dievčatá vek 11 rokov				
	výrazne podpriemerný	podpriemerný	priemerný	nadpriemerný	výrazne nadpriemerný
	1	2	3	4	5
Beh na 5m (s)	1,23 - 1,20	1,19 - 1,17	1,16 - 1,14	1,13 - 1,09	1,08 a menej
Beh na 10m (s)	2,10 - 2,06	2,05 - 2,03	2,02 - 1,99	1,98 - 1,94	1,93 a menej
Beh na 20m (s)	3,75 - 3,65	3,64 - 3,58	3,57 - 3,50	3,49 - 3,38	3,37 a menej
Skok do diaľky z miesta (cm)	147 a menej	148 - 163	164 - 180	181 - 196	197 a viac
Hod plnou loptou (m)	2,70 a menej	2,71 - 3,90	3,91 - 5,10	5,11 - 6,30	6,31 a viac
Zbieranie lôpt (s)	19,1 a viac	19,0 - 17,8	17,7 - 16,4	16,3 - 15,1	15,0 a menej
Predklon (cm)	6,0 - 1,99	2,0 - 4,99	5,0 - 8,4	8,5 - 10,99	11,0 a viac
Hit and Turn test (level)	9,5 - 10,9	11,0 - 11,9	12,0 - 12,9	13,0 - 13,9	14,0 a viac
Rýchlosť podania (km/h)	114 a menej	115 - 121	122 - 127	128 - 136	137 a viac

Beh na 50m (s)	9,1 a viac	8,8 - 9,0	8,4 - 8,7	8,1 - 8,3	8,0 a menej
Hod kriketovou loptou (m)	13,0 a menej	13,1 - 17,0	17,1 - 21,0	21,1 - 25,0	25,1 a viac
Sed-ľah (počet)	26 a menej	27 - 35	36 - 44	45 - 53	54 a viac
Beh 12min (m)	2150 a menej	2151 - 2350	2351 - 2550	2551 - 2750	2751 a viac

TESTY	HODNOTENIE - dievčatá vek 12 rokov				
	výrazne podpriemerný	podpriemerný	priemerný	nadpriemerný	výrazne nadpriemerný
	1	2	3	4	5
Beh na 5m (s)	1,22 - 1,19	1,18 - 1,17	1,16 - 1,13	1,12 - 1,08	1,07 a menej
Beh na 10m (s)	2,09 - 2,05	2,04 - 2,0	1,99 - 1,96	1,95 - 1,91	1,90 a menej
Beh na 20m (s)	3,68 - 3,58	3,57 - 3,51	3,50 - 3,42	3,41 - 3,36	3,35 a menej
Skok do diaľky z miesta (cm)	150 a menej	151 - 167	168 - 184	185 - 201	202 a viac
Hod plnou loptou (m)	3,60 a menej	3,61 - 4,80	4,81 - 6,00	6,01 - 7,20	7,21 a viac
Zbieranie lôpt (s)	18,8 a viac	18,7 - 17,4	17,3 - 16,1	16,0 - 14,8	14,7 a menej
Predklon (cm)	1,0 - 4,4	4,5 - 6,99	7,0 - 9,99	10,0 - 14,99	15,0 a viac
Hit and Turn test (level)	10,0 - 11,9	12,0 - 12,9	13,0 - 13,9	14,0 - 14,9	15,0 a viac
Rýchlosť podania (km/h)	127 a menej	128 - 135	136 - 141	142 - 151	152 a viac

Beh na 50m (s)	9,0 a viac	8,7 - 8,9	8,3 - 8,6	8,0 - 8,2	7,9 a menej
Hod kriketovou loptou (m)	16,0 a menej	16,1 - 20,0	20,1 - 24,0	24,1 - 28,0	28,1 a viac
Sed-fah (počet)	28 a menej	29 - 36	37 - 45	46 - 53	54 a viac
Beh 12min (m)	2180 a menej	2181 - 2380	2381 - 2580	2581 - 2780	2781 a viac

TESTY	HODNOTENIE - dievčatá vek 13 rokov				
	výrazne podpriemerný	podpriemerný	priemerný	nadpriemerný	výrazne nadpriemerný
	1	2	3	4	5
Beh na 5m (s)	1,20 - 1,17	1,16 - 1,14	1,13 - 1,11	1,10 - 1,07	1,06 a menej
Beh na 10m (s)	2,08 - 2,0	1,99 - 1,96	1,95 - 1,92	1,91 - 1,86	1,85 a menej
Beh na 20m (s)	3,60 - 3,50	3,49 - 3,44	3,43 - 3,35	3,34 - 3,28	3,27 a menej
Skok do diaľky z miesta (cm)	157 a menej	158 - 173	174 - 190	191 - 206	207 a viac
Hod plnou loptou (m)	4,30 a menej	4,31 - 5,50	5,51 - 6,70	6,71 - 7,90	7,91 a viac
Zbieranie lôpt (s)	18,1 a viac	18,0 - 16,8	16,7 - 15,4	15,3 - 14,1	14,0 a menej
Predklon (cm)	1,0 - 5,4	5,5 - 9,99	10,0 - 12,99	13,0 - 15,99	16,0 a viac
Hit and Turn test (level)	11,0 - 12,9	13,0 - 13,9	14,0 - 14,9	15,0 - 15,9	16,0 a viac
Rýchlosť podania (km/h)	135 a menej	136 - 142	143 - 146	147 - 157	158 a viac

Beh na 50m (s)	8,9 a viac	8,6 - 8,8	8,3 - 8,5	8,0 - 8,2	7,9 a menej
Hod kriketovou loptou (m)	18,0 a menej	18,1 - 22,0	22,1 - 26,0	26,1 - 30,0	30,1 a viac
Sed-fah (počet)	28 a menej	29 - 37	38 - 45	46 - 54	55 a viac
Beh 12min (m)	2200 a menej	2221 - 2420	2421 - 2620	2621 - 2820	2821 a viac

TESTY	HODNOTENIE - dievčatá vek 14 rokov				
	výrazne podpriemerný	podpriemerný	priemerný	nadpriemerný	výrazne nadpriemerný
	1	2	3	4	5
Beh na 5m (s)	1,20 - 1,17	1,16 - 1,13	1,12 - 1,10	1,09 - 1,07	1,06 a menej
Beh na 10m (s)	2,04 - 1,99	1,98 - 1,95	1,94 - 1,91	1,90 - 1,85	1,84 a menej
Beh na 20m (s)	3,56 - 3,47	3,46 - 3,39	3,38 - 3,34	3,33 - 3,27	3,26 a menej
Skok do diaľky z miesta (cm)	161 a menej	162 - 177	178 - 194	195 - 210	211 a viac
Hod plnou loptou (m)	5,00 a menej	5,01 - 6,20	6,21 - 7,40	7,41 - 8,60	8,61 a viac
Zbieranie lôpt (s)	17,8 a viac	17,7 - 16,4	16,3 - 15,1	15,0 - 13,8	13,7 a menej
Predklon (cm)	1,5 - 6,99	7,0 - 10,99	11,0 - 13,99	14,0 - 17,4	17,5 a viac
Hit and Turn test (level)	11,5 - 13,4	13,5 - 14,4	14,5 - 15,4	15,5 - 16,9	17,0 a viac
Rýchlosť podania (km/h)	145 a menej	146 - 151	152 - 156	157 - 164	165 a viac

Beh na 50m (s)	8,8 a viac	8,5 - 8,7	8,2 - 8,4	7,9 - 8,1	7,8 a menej
Hod kriketovou loptou (m)	21,0 a menej	21,1 - 25,0	25,1 - 29,0	29,1 - 33,0	33,1 a viac
Sed-ľah (počet)	30 a menej	31 - 38	39 - 47	48 - 55	56 a viac
Beh 12min (m)	2250 a menej	2251 - 2450	2451 - 2650	2651 - 2850	2851 a viac

TESTY	HODNOTENIE - dievčatá vek 15 rokov				
	výrazne podpriemerný	podpriemerný	priemerný	nadpriemerný	výrazne nadpriemerný
	1	2	3	4	5
Beh na 5m (s)	1,18 - 1,16	1,15 - 1,14	1,13 - 1,10	1,09 - 1,06	1,05 a menej
Beh na 10m (s)	2,05 - 1,97	1,96 - 1,95	1,94 - 1,91	1,90 - 1,82	1,81 a menej
Beh na 20m (s)	3,53 - 3,46	3,45 - 3,39	3,38 - 3,33	3,32 - 3,16	3,15 a menej
Skok do diaľky z miesta (cm)	166 a menej	167 - 182	183 - 198	199 - 214	215 a viac
Hod plnou loptou (m)	5,70 a menej	5,71 - 6,90	6,91 - 8,10	8,11 - 9,30	9,31 a viac
Zbieranie lôpt (s)	17,8 a viac	17,7 - 16,4	16,3 - 15,1	15,0 - 13,8	13,7 a menej
Predklon (cm)	6,0 - 8,99	9,0 - 12,4	12,5 - 14,99	15,0 - 19,99	20,0 a viac
Hit and Turn test (level)	11,0 - 13,4	13,5 - 14,4	14,5 - 15,4	15,5 - 16,9	17,0 a viac
Rýchlosť podania (km/h)	150 a menej	151 - 155	156 - 160	161 - 164	165 a viac

Beh na 50m (s)	8,7 a viac	8,4 - 8,6	8,1 - 8,3	7,8 - 8,0	7,7 a menej
Hod kriketovou loptou (m)	23,0 a menej	23,1 - 27,0	27,1 - 31,0	31,1 - 35,0	35,1 a viac
Sed-ľah (počet)	31 a menej	32 - 39	40 - 47	48 - 56	57 a viac
Beh 12min (m)	2280 a menej	2281 - 2480	2481 - 2680	2681 - 2880	2881 a viac

TESTY	HODNOTENIE - dievčatá vek 16 rokov				
	výrazne podpriemerný	podpriemerný	priemerný	nadpriemerný	výrazne nadpriemerný
	1	2	3	4	5
Beh na 5m (s)	1,20 - 1,17	1,16 - 1,14	1,13 - 1,10	1,09 - 1,06	1,05 a menej
Beh na 10m (s)	2,05 - 2,01	2,00 - 1,94	1,93 - 1,89	1,88 - 1,82	1,81 menej
Beh na 20m (s)	3,59 - 3,46	3,45 - 3,37	3,36 - 3,30	3,29 - 3,20	3,19 a menej
Skok do diaľky z miesta (cm)	169 a menej	170 - 185	186 - 202	203 - 218	219 a viac
Hod plnou loptou (m)	6,30 a menej	6,31 - 7,50	7,51 - 8,70	8,71 - 9,90	9,91 a viac
Zbieranie lôpt (s)	17,4 a viac	17,3 - 16,1	16,0 - 14,8	14,7 - 13,4	13,3 a menej
Predklon (cm)	5,5 - 9,4	9,5 - 12,4	12,5 - 14,99	15,0 - 22,99	23,0 a viac
Hit and Turn test (level)	11,4 - 12,9	13,0 - 14,4	14,5 - 14,9	15,0 - 16,9	17,0 a viac
Rýchlosť podania (km/h)	153 a menej	154 - 156	157 - 160	161 - 167	168 a viac

Beh na 50m (s)	8,6 a viac	8,3 - 8,5	8,0 - 8,2	7,7 - 7,9	7,6 a menej
Hod kriketovou loptou (m)	25,0 a menej	25,1 - 29,0	29,1 - 33,0	33,1 - 37,0	37,1 a viac
Sed-ľah (počet)	31 a menej	32 - 40	41 - 48	49 - 56	57 a viac
Beh 12min (m)	2300 a menej	2301 - 2500	2501 - 2700	2701 - 2900	2901 a viac

TESTY	HODNOTENIE - dievčatá vek 17 rokov				
	výrazne podpriemerný	podpriemerný	priemerný	nadpriemerný	výrazne nadpriemerný
	1	2	3	4	5
Beh na 5m (s)	1,20 - 1,17	1,16 - 1,12	1,11 - 1,07	1,06 - 1,04	1,03 menej
Beh na 10m (s)	2,03 - 1,98	1,97 - 1,91	1,90 - 1,85	1,84 - 1,80	1,79 a menej
Beh na 20m (s)	3,48 - 3,42	3,41 - 3,32	3,31 - 3,24	3,23 - 3,15	3,14 a menej
Skok do diaľky z miesta (cm)	172 a menej	173 - 188	189 - 205	206 - 221	222 a viac
Hod plnou loptou (m)	6,80 a menej	6,81 - 8,00	8,01 - 9,20	9,21 - 10,40	10,41 a viac
Zbieranie lôpt (s)	17,4 a viac	17,3 - 16,1	16,0 - 14,8	14,7 - 13,4	13,3 a menej
Predklon (cm)	5,0 - 7,99	8,0 - 10,99	11,0 - 13,4	13,5 - 17,4	17,5 a viac
Hit and Turn test (level)	12,5 - 13,9	14,0 - 14,9	15,0 - 15,9	16,0 - 17,9	18,0 a viac
Rýchlosť podania (km/h)	157 a menej	158 - 162	163 - 165	166 - 172	173 a viac

Beh na 50m (s)	8,5 a viac	8,2 - 8,4	7,9 - 8,1	7,6 - 7,8	7,5 a menej
Hod kriketovou loptou (m)	27,0 a menej	27,1 - 31,0	31,1 - 35,0	35,1 - 39,0	39,1 a viac
Sed-ľah (počet)	31 a menej	32 - 40	41 - 48	49 - 56	57 a viac
Beh 12min (m)	2330 a menej	2331 - 2530	2531 - 2730	2731 - 2930	2931 a viac