

Testovanie pohybových schopností stolných tenistov

(2017)

Testy sú zámerne zoradené do poradia, ktoré zabezpečí čo najmenej skreslené výsledky, preto nie je vhodné preskakovať poradie testov. Pred každým testom sa dôkladne rozcvičíme a vyskúšame si techniku pohybu, ktorý sa má použiť počas testu. Napríklad si vyskúšame skok do diaľky z miesta, techniku otočiek pri člnkovom behu, odhody plnou loptou a podobne, nič však neskúšame maximálnou intenzitou, ale na 80 - 90 %. Pred každým novým testom zabezpečíme testovanému minimálne 3 minútový interval odpočinku.

1. Reakčná rýchlosť jednoduchá:

Hráč stojí so zdvihnutou zatvorenou rukou (hracou) približne vo výške hlavy a druhá osoba oproti nej má pripravené v ruke svetlo (stačí v svetlo v mobile), ktoré nečakane zapne a hráč musí čím skôr otvoriť zdvihnutú ruku po zasvetení svetla. Tretia osoba robí videozáznam v mobilnej aplikácii Coach's Eye tak, aby bolo vidieť aj svetlo, aj ruku hráča. Je možné otestovať naraz 5 a viac hráčov. Meria sa čas na stotiny sekundy od okamihu, keď sa rozsvieti svetlo po moment, keď sa začne otvárať ruka. Test opakujeme 3x a počítame najlepší pokus (prípadne aj priemer, ktorým zistíme, či sa hráč dokáže stabilne koncentrovať).

2. Frekvenčná rýchlosť horných končatín – Tanierový tapping:

Na švédsku debnu alebo stolnotenisový stôl položíme dva kruhy s priemerom 20 cm tak, aby ich stredy boli vzdialené od seba 80 cm. Medzi kruhmi v strede je položená doska s rozmermi 10 x 20 cm a na nej je voľne položená nedominantná ruka. Testovaná ruka je na začiatku položená v kruhu na protiľahlej strane. Meria sa čas, za ktorý sa dominantná ruka dotkne striedavo vnútra kruhov 50 x, čiže 25 x tam a späť. Stopky sa zastavia, keď sa ruka vráti na pôvodné miesto po vykonaní 25 cyklov. Čas sa meria s presnosťou na 0,1 sek. Testuje sa 1x. (Sedláček, Cihová, 2009).

3. Výbušná sila dolných končatín - Skok do diaľky z miesta:

Testovaný stojí znožmo špičkami tesne za čiarou. Predkloní sa a do polohy podrepu švihne pažami do zapaženia a okamžite sa odrazí maximálnym úsilím šikmo hore so súčasným švihom paží vpred a dopadáva znožmo čo najďalej, pričom zostane stáť namieste, pokiaľ sa neodmeria vzdialenosť. Počíta sa lepší z 2 pokusov. Meria sa na celé cm zaokrúhlené smerom nadol. (Sedláček, Cihová, 2009).

4. Akceleračná rýchlosť so zmenami smeru – Člnkový beh 10 x 5 m:

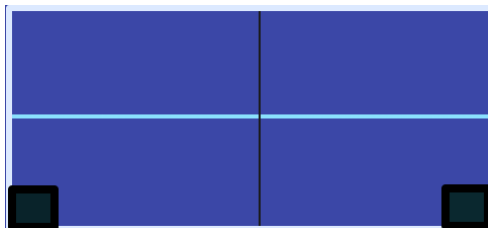
Dve čiary sú od seba vzdialené svojou vonkajšou časťou 5 m. Testovaný vybieha na pokyn čo najrýchlejšie k čiare oproti, obidvoma nohami sa musí dotknúť za čiarou a čo najrýchlejšie sa otočiť a bežať späť. Ak sa testovaný otáča na jednej nohe, tak počas otočenia sa nemôže druhou nohou dotýkať bežeckého priestoru alebo čiary. Takto opakuje úsek 10 krát, spolu 50 m. Stopky sa zastavia, keď pri poslednom úseku sa dotkne podlahy prvou nohou. Test sa vykonáva 1 x. Čas sa meria s presnosťou na 0,1 sek. (Sedláček, Cihová, 2009).

5. Výbušná sila trupu, horných končatín – Hod plnou loptou zboku:

V stojí mierne rozkročnom cvičenec drží plnú 2 kg loptu v predpažení. Švihom vytočí trup a paže do strany, zároveň krčí kolená ako pri topspinovom údere a spätným výbušným spôsobom odhodí loptu šikmo hore a vpred, aby doletela čo najďalej. Pri odhode využije výbušnú silu trupu, paží a čiastočne aj dolných končatín. Testovaný má 3 pokusy a hádže loptu obojručne z tej strany, z ktorej hrá forhendový topspin. Staršie kategórie môžu použiť podľa potreby ťažšiu loptu, 3 - 5 kg. Meria sa na celé dm zaokrúhlené smerom nadol (Šimonek, 2015).

6. Vyrvalosť v hernej rýchlosti – pohyb za stolom:

Testuje sa pohyb hráča za stolom a keďže je potrebná vzdialenosť, pri ktorej musia pracovať aj dolné končatiny, tak použijeme stôl na dĺžku. Na vzdialenejšie 2 rohy stola označíme priestor o rozmeroch 20cm x 20cm. Hráč sa postaví do základného postavenia tak, aby mal hrajúcu pravú ruku položenú na stole v ľavom rohu. Po odštartovaní sa pohybuje rýchlymi bočnými poskokmi k druhému rohu stola, ktorého sa dotkne dlaňou hrajúcej ruky a pokračuje stále dookola po dobu 30 sekúnd. Počíta sa počet odbehnutých celých úsekov.

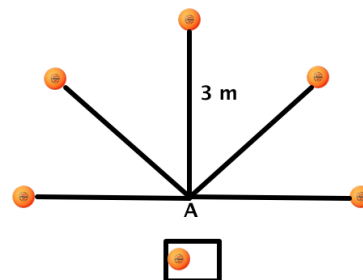


7. Vyrvalosť v rýchlej sile brušného svalstva a ohýbačov bedrového kĺbu - Sed – ľah za 30 s:

Poloha je ľah vzadu, kolena sú pokrčené v pravom uhle, chodidlá sú vzdialené od seba 30 cm, prsty na rukách sú zakliesnené do seba za hlavou. Chodidlá sú fixované iným cvičencom, ktorý je v sede a medzi svojimi stehnami tlačí rukami chodidla testovaného cvičenca k podlahe (nesmie sa kľačať kolenami na priehlavkoch). Test sa vykonáva 30 sekúnd, pričom sa počíta iba ten pokus, keď sa cvičenec dotkne obidvoma lakťami stehien a potom prstami rúk (za hlavou) žienky. Testuje sa 1 x (Sedláček, Cihová, 2009).

8. Agility (dynamická obratnosť) - Zbieranie lôpt:

5 loptičiek je umiestnených do vejárovitého tvaru a sú vzdialené 3 m od stredového bodu A. Testovaný vybieha z bodu A na zvukový signál a beží k ľubovoľnej loptičke, ktorú zodvihne z podlahy a beží s ňou naspäť k bodu A, za ktorým je položená krabička na zemi vzdialená 40 cm od bodu A, do ktorej musí loptičku položiť tak, aby v nej ostala. Test končí, keď posledná piata loptička je v krabičke. Test sa vykonáva 1x. Čas sa meria v sekundách s presnosťou na desatiny sekundy (Blaško, 2017).



K štandardizovaným testom uvádzame výkonové tabuľky, podľa ktorých sa zapisujú body do tabuľky na konci tohto dokumentu. K testom č. 1, 6 a 8 nie sú výkonové tabuľky, preto je na rozhodnutí testujúcich, aké bodové hodnoty za konkrétne výkony určia testujúcim.

Skok do diaľky z miesta [cm], chlapci

Vek [roky]	Body									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00 – 6,99	< 90	90 - 97	98 - 104	105 - 111	112 - 119	120 - 128	129 - 137	138 - 146	147 - 155	> 155
7,00 – 7,99	< 100	100 - 107	108 - 114	115 - 121	122 - 129	130 - 138	139 - 147	148 - 156	157 - 165	> 165
8,00 – 8,99	< 110	110 - 117	118 - 124	125 - 131	132 - 139	140 - 148	149 - 157	158 - 166	167 - 175	> 175
9,00 – 9,99	< 120	120 - 127	128 - 134	135 - 141	142 - 149	150 - 158	159 - 167	168 - 176	177 - 185	> 185
10,00 – 10,99	< 125	125 - 133	134 - 141	142 - 150	151 - 159	160 - 168	169 - 177	178 - 186	187 - 195	> 195
11,00 – 11,99	< 125	125 - 134	135 - 144	145 - 154	155 - 164	165 - 174	175 - 184	185 - 194	195 - 205	> 205
12,00 – 12,99	< 135	135 - 144	145 - 154	155 - 164	165 - 174	175 - 184	185 - 194	195 - 204	205 - 215	> 215
13,00 – 13,99	< 145	145 - 154	155 - 164	165 - 174	175 - 184	185 - 194	195 - 204	205 - 214	215 - 225	> 225
14,00 – 14,99	< 155	155 - 165	166 - 176	177 - 188	189 - 199	200 - 210	211 - 222	223 - 234	235 - 245	> 245
15,00 – 15,99	< 165	165 - 174	175 - 185	186 - 197	198 - 209	210 - 219	220 - 229	230 - 239	240 - 250	> 250
16,00 – 16,99	< 175	175 - 184	185 - 195	196 - 207	208 - 219	220 - 229	230 - 239	240 - 249	250 - 260	> 260
17,00 – 17,99	< 180	180 - 189	190 - 200	201 - 212	213 - 224	225 - 234	235 - 244	245 - 254	255 - 265	> 265
18,00 – 18,99	< 180	180 - 189	190 - 200	201 - 212	213 - 224	225 - 234	235 - 244	245 - 254	255 - 265	> 265
19,00 – 19,99	< 180	180 - 189	190 - 200	201 - 212	213 - 224	225 - 234	235 - 244	245 - 254	255 - 265	> 265

Skok do diaľky z miesta [cm], dievčatá

Vek [roky]	Body									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00 – 6,99	< 85	85 - 91	92 - 98	99 - 106	107 - 114	115 - 122	123 - 130	131 - 137	138 - 145	> 145
7,00 – 7,99	< 95	95 - 101	102 - 108	109 - 116	117 - 124	125 - 132	133 - 140	141 - 147	148 - 155	> 155
8,00 – 8,99	< 105	105 - 111	112 - 118	119 - 126	127 - 134	135 - 142	143 - 150	151 - 157	158 - 165	> 165
9,00 – 9,99	< 105	105 - 111	112 - 120	121 - 129	130 - 139	140 - 149	150 - 158	159 - 167	168 - 175	> 175
10,00 – 10,99	< 115	115 - 121	122 - 130	131 - 139	140 - 149	150 - 159	160 - 168	169 - 177	178 - 185	> 185
11,00 – 11,99	< 120	120 - 129	130 - 139	140 - 149	150 - 159	160 - 169	170 - 178	179 - 187	188 - 195	> 195
12,00 – 12,99	< 125	125 - 134	135 - 144	145 - 154	155 - 164	165 - 174	175 - 184	185 - 194	195 - 205	> 205
13,00 – 13,99	< 135	135 - 144	145 - 154	155 - 164	165 - 174	175 - 184	185 - 194	195 - 204	205 - 215	> 215
14,00 – 14,99	< 135	135 - 144	145 - 154	155 - 164	165 - 174	175 - 184	185 - 194	195 - 204	205 - 215	> 215
15,00 – 15,99	< 135	135 - 144	145 - 154	155 - 164	165 - 174	175 - 184	185 - 194	195 - 204	205 - 215	> 215
16,00 – 16,99	< 135	135 - 144	145 - 154	155 - 164	165 - 174	175 - 184	185 - 194	195 - 204	205 - 215	> 215
17,00 – 17,99	< 135	135 - 144	145 - 154	155 - 164	165 - 174	175 - 184	185 - 194	195 - 204	205 - 215	> 215
18,00 – 18,99	< 135	135 - 144	145 - 154	155 - 164	165 - 174	175 - 184	185 - 194	195 - 204	205 - 215	> 215
19,00 – 19,99	< 130	130 - 139	140 - 149	150 - 159	160 - 169	170 - 179	180 - 189	190 - 199	200 - 210	> 210

Čílnkový beh 10 x 5 m [s], chlapci

Vek [roky]	Body									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00 – 6,99	> 29,3	29,3 – 28,4	28,3 – 27,4	27,3 – 26,3	26,2 – 25,1	25,0 – 23,8	23,7 – 22,5	22,4 – 21,1	20,0 – 19,8	< 19,8
7,00 – 7,99	> 28,5	28,5 – 27,6	27,5 – 26,6	26,5 – 25,5	25,4 – 24,3	24,2 – 23,0	22,9 – 21,7	21,6 – 20,3	20,2 – 19,0	< 19,0
8,00 – 8,99	> 28,3	28,3 – 27,1	27,0 – 25,9	25,8 – 24,7	24,6 – 23,5	23,4 – 22,3	22,2 – 21,1	21,0 – 19,8	19,7 – 18,5	< 18,5
9,00 – 9,99	> 28,0	28,0 – 26,8	26,7 – 25,6	25,5 – 24,2	24,1 – 22,8	22,7 – 22,0	21,9 – 20,8	20,7 – 19,5	19,4 – 18,2	< 18,2
10,00 – 10,99	> 25,2	25,2 – 24,3	24,2 – 23,3	23,2 – 22,3	22,2 – 21,3	21,2 – 20,4	20,3 – 19,5	19,4 – 18,6	18,5 – 17,7	< 17,7
11,00 – 11,99	> 25,1	25,1 – 24,2	24,1 – 23,2	23,1 – 22,0	22,1 – 21,2	21,1 – 20,3	20,2 – 19,4	19,3 – 18,5	18,4 – 17,6	< 17,6
12,00 – 12,99	> 25,0	25,0 – 24,1	24,0 – 23,1	23,0 – 22,1	22,0 – 21,1	21,0 – 20,1	20,0 – 19,1	19,0 – 18,0	17,9 – 17,0	< 17,0
13,00 – 13,99	> 24,6	24,6 – 23,7	23,6 – 22,7	22,6 – 21,7	21,6 – 20,7	20,6 – 19,7	19,6 – 18,7	18,6 – 17,6	17,5 – 16,6	< 16,6
14,00 – 14,99	> 24,0	24,0 – 23,0	22,9 – 21,9	21,8 – 20,9	20,8 – 19,9	19,8 – 19,0	18,9 – 18,0	17,9 – 17,1	17,0 – 16,2	< 16,2
15,00 – 15,99	> 23,0	23,0 – 22,0	21,9 – 21,1	21,0 – 20,2	20,1 – 19,3	19,2 – 18,4	18,3 – 17,5	17,4 – 16,6	16,5 – 15,7	< 15,7
16,00 – 16,99	> 21,8	21,8 – 20,9	20,8 – 20,2	20,1 – 19,4	19,3 – 18,6	18,6 – 17,8	17,7 – 17,0	16,9 – 16,3	16,2 – 15,6	< 15,6
17,00 – 17,99	> 21,3	21,3 – 20,6	20,5 – 19,9	19,8 – 19,1	19,0 – 18,3	18,2 – 17,5	17,4 – 16,7	16,6 – 15,9	15,8 – 15,2	< 15,2
18,00 – 18,99	> 21,3	21,3 – 20,6	20,5 – 19,9	19,8 – 19,0	18,9 – 18,1	18,0 – 17,2	17,1 – 16,3	16,2 – 15,5	15,4 – 14,8	< 14,8
19,00 – 19,99	> 21,4	21,4 – 20,8	20,7 – 20,0	19,9 – 19,2	19,1 – 18,4	18,3 – 17,5	17,4 – 16,6	16,5 – 15,6	15,5 – 14,8	< 14,8

Čílnkový beh 10 x 5 m [s], dievčata

Vek [roky]	Body									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00 – 6,99	> 32,0	32,0 – 31,0	30,9 – 29,7	29,6 – 28,4	28,3 – 27,1	27,0 – 25,8	25,7 – 24,5	24,4 – 23,1	23,0 – 22,0	< 22,0
7,00 – 7,99	> 31,0	31,0 – 30,2	29,9 – 28,7	28,6 – 27,4	27,3 – 26,1	26,0 – 24,8	24,7 – 23,5	23,4 – 22,1	22,0 – 21,0	< 21,0
8,00 – 8,99	> 28,6	28,6 – 27,5	27,4 – 26,3	26,2 – 25,1	25,0 – 23,9	23,8 – 22,7	22,6 – 21,5	21,4 – 20,3	20,2 – 19,1	< 19,1
9,00 – 9,99	> 27,7	27,7 – 26,7	26,6 – 25,6	25,5 – 24,5	24,4 – 23,4	23,3 – 22,3	22,2 – 21,2	21,1 – 20,1	20,0 – 19,0	< 19,0
10,00 – 10,99	> 26,4	26,4 – 25,6	25,5 – 24,6	24,5 – 23,6	23,5 – 22,4	22,3 – 21,4	21,3 – 20,4	20,3 – 19,4	19,3 – 18,5	< 18,5
11,00 – 11,99	> 26,0	26,0 – 25,0	24,9 – 24,0	23,9 – 23,0	22,9 – 22,0	21,9 – 21,0	20,9 – 20,0	19,9 – 19,0	18,9 – 17,9	< 17,9
12,00 – 12,99	> 25,8	25,8 – 24,9	24,8 – 23,8	23,7 – 22,7	22,6 – 21,6	21,5 – 20,5	20,4 – 19,4	19,3 – 18,3	18,2 – 17,3	< 17,3
13,00 – 13,99	> 24,7	24,7 – 23,7	23,6 – 22,7	22,6 – 21,7	21,6 – 20,6	20,5 – 19,6	19,5 – 18,6	18,5 – 17,8	17,7 – 17,0	< 17,0
14,00 – 14,99	> 24,3	24,3 – 23,4	23,5 – 22,7	22,6 – 21,9	21,8 – 21,1	21,0 – 20,3	20,2 – 19,5	19,4 – 18,7	18,6 – 18,0	< 18,0
15,00 – 15,99	> 24,0	24,0 – 23,3	23,2 – 22,5	22,4 – 21,7	21,6 – 20,9	20,8 – 20,1	20,0 – 19,3	19,2 – 18,5	18,4 – 17,6	< 17,6
16,00 – 16,99	> 24,4	24,4 – 23,8	23,7 – 23,0	22,9 – 22,2	22,1 – 21,4	21,3 – 20,5	20,4 – 19,6	19,5 – 18,6	18,5 – 17,7	< 17,7
17,00 – 17,99	> 24,3	24,3 – 23,4	23,3 – 22,7	22,6 – 22,0	21,9 – 21,2	21,1 – 20,4	20,3 – 19,6	19,5 – 18,8	18,7 – 18,3	< 18,3
18,00 – 18,99	> 24,4	24,4 – 23,8	23,7 – 23,1	23,0 – 22,3	22,2 – 21,5	21,4 – 20,7	20,6 – 19,8	19,7 – 18,9	18,8 – 18,2	< 18,2
19,00 – 19,99	> 25,2	25,2 – 24,4	24,3 – 23,5	23,4 – 22,6	22,5 – 21,8	21,7 – 21,0	20,9 – 20,1	20,0 – 19,2	19,1 – 18,3	< 18,3

Tanierový tapping [s], chlapci

Vek [roky]	Body									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00 – 6,99	> 26,0	26,0 – 24,6	24,5 – 23,0	22,9 – 21,5	21,4 – 20,1	20,0 – 18,7	18,8 – 17,5	17,4 – 15,9	15,8 – 14,0	< 14,0
7,00 – 7,99	> 25,0	25,0 – 23,6	23,5 – 22,0	21,9 – 20,5	20,4 – 19,1	19,0 – 17,7	17,6 – 16,5	16,4 – 14,9	14,8 – 13,0	< 13,0
8,00 – 8,99	> 24,5	24,5 – 23,1	23,0 – 21,5	21,4 – 20,0	19,9 – 18,6	18,4 – 17,2	17,1 – 16,0	15,9 – 14,4	14,3 – 12,5	< 12,5
9,00 – 9,99	> 22,5	22,5 – 21,2	21,1 – 19,8	19,7 – 18,4	18,3 – 17,0	16,9 – 15,6	15,5 – 14,2	14,1 – 12,8	12,7 – 11,5	< 11,5
10,00 – 10,99	> 18,5	18,5 – 17,6	17,5 – 16,6	16,5 – 15,5	15,4 – 14,4	14,3 – 13,3	13,2 – 12,2	12,1 – 11,1	11,0 – 10,0	< 10,0
11,00 – 11,99	> 16,5	16,5 – 15,6	15,5 – 14,7	14,6 – 13,9	13,8 – 13,1	13,0 – 12,4	12,3 – 11,6	11,5 – 10,8	10,7 – 10,0	< 10,0
12,00 – 12,99	> 16,0	16,0 – 15,2	15,1 – 14,4	14,3 – 13,7	13,6 – 13,0	12,9 – 12,2	12,1 – 11,3	11,2 – 10,4	10,3 – 9,5	< 9,5
13,00 – 13,99	> 15,0	15,0 – 14,3	14,2 – 13,6	13,5 – 12,9	12,8 – 12,2	12,1 – 11,5	11,4 – 10,7	10,6 – 9,8	9,7 – 9,0	< 9,0
14,00 – 14,99	> 14,0	14,0 – 13,2	13,1 – 12,4	12,3 – 11,6	11,5 – 10,8	10,7 – 10,1	10,0 – 9,3	9,2 – 8,7	8,6 – 8,0	< 8,0
15,00 – 15,99	> 13,0	13,0 – 12,2	12,1 – 11,5	11,4 – 10,8	10,7 – 10,1	10,0 – 9,4	9,3 – 8,7	8,6 – 8,1	8,0 – 7,5	< 7,5
16,00 – 16,99	> 12,5	12,5 – 11,8	11,7 – 11,1	11,0 – 10,4	10,3 – 9,8	9,7 – 9,1	9,0 – 8,4	8,3 – 7,8	7,7 – 7,0	< 7,0
17,00 – 17,99	> 12,0	12,0 – 11,4	11,3 – 10,7	10,6 – 10,1	10,0 – 9,4	9,3 – 8,8	8,7 – 8,2	8,1 – 7,7	7,6 – 7,0	< 7,0
18,00 – 18,99	> 11,5	11,5 – 10,9	10,8 – 10,3	10,2 – 9,7	9,6 – 9,0	8,9 – 8,3	8,2 – 7,7	7,6 – 7,1	7,0 – 6,5	< 6,5
19,00 – 19,99	> 11,5	11,5 – 10,9	10,8 – 10,3	10,2 – 9,7	9,6 – 9,0	8,9 – 8,3	8,2 – 7,7	7,6 – 7,1	7,0 – 6,5	< 6,5

Tanierový tapping [s], dievčatá

Vek [roky]	Body									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00 – 6,99	> 29,0	29,0 – 27,5	27,5 – 26,3	26,2 – 25,2	25,1 – 24,1	24,0 – 22,8	22,7 – 21,2	21,1 – 19,6	19,5 – 18,0	< 18,0
7,00 – 7,99	> 27,7	27,7 – 26,1	26,0 – 24,4	24,2 – 23,0	22,9 – 21,8	21,7 – 20,7	20,6 – 19,0	18,9 – 17,3	17,2 – 15,7	< 15,7
8,00 – 8,99	> 22,5	22,5 – 21,2	21,1 – 19,8	19,7 – 18,7	18,6 – 17,6	17,5 – 16,6	16,5 – 15,6	15,5 – 14,6	14,5 – 13,5	< 13,5
9,00 – 9,99	> 20,1	20,1 – 19,1	19,0 – 18,1	18,0 – 17,1	17,0 – 16,2	16,1 – 15,2	15,1 – 14,2	14,1 – 13,2	13,1 – 12,1	< 12,1
10,00 – 10,99	> 17,5	17,5 – 16,8	16,7 – 16,0	15,9 – 15,0	14,9 – 13,9	13,8 – 12,8	12,7 – 11,8	11,9 – 11,0	10,9 – 10,0	< 10,0
11,00 – 11,99	> 16,0	16,0 – 15,5	15,4 – 14,8	14,7 – 13,9	13,8 – 13,0	12,9 – 12,2	12,1 – 11,5	11,4 – 10,8	10,7 – 10,0	< 10,0
12,00 – 12,99	> 15,5	15,5 – 15,0	14,9 – 14,4	14,3 – 13,5	13,4 – 12,7	12,6 – 11,9	11,8 – 11,2	11,1 – 10,5	10,4 – 9,8	< 9,8
13,00 – 13,99	> 15,0	15,0 – 14,2	14,1 – 13,4	13,3 – 12,6	12,5 – 11,8	11,7 – 11,0	10,9 – 10,3	10,2 – 9,6	9,5 – 9,0	< 9,0
14,00 – 14,99	> 14,5	14,5 – 13,9	13,8 – 13,1	13,0 – 12,3	12,2 – 11,4	11,3 – 10,5	10,4 – 9,7	9,6 – 8,9	8,8 – 8,0	< 8,0
15,00 – 15,99	> 14,0	14,0 – 13,4	13,3 – 12,6	12,5 – 11,8	11,7 – 10,9	10,8 – 10,0	9,9 – 9,2	9,1 – 8,4	8,3 – 7,5	< 7,5
16,00 – 16,99	> 13,5	13,5 – 13,0	12,9 – 12,4	12,3 – 11,7	11,6 – 10,9	10,8 – 9,9	9,8 – 9,0	8,9 – 8,1	8,0 – 7,0	< 7,0
17,00 – 17,99	> 13,5	13,5 – 12,9	12,8 – 12,2	12,1 – 11,4	11,3 – 10,6	10,5 – 9,8	9,7 – 9,0	8,9 – 8,1	8,0 – 7,0	< 7,0
18,00 – 18,99	> 13,0	13,0 – 12,4	12,3 – 11,7	11,6 – 10,9	10,8 – 10,1	10,0 – 9,7	9,6 – 8,8	8,7 – 7,7	7,6 – 6,5	< 6,5
19,00 – 19,99	> 12,5	12,5 – 11,9	11,8 – 11,2	11,1 – 10,4	10,3 – 9,7	9,6 – 8,9	9,0 – 8,3	8,2 – 7,4	7,3 – 6,5	< 6,5

Hod plnou loptou zboku chlapci (2kg)

Vek [roky]	Body									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00 – 6,99	< 150	150 - 160	170 - 180	190 - 210	220 - 240	250 - 270	280 - 300	310 - 330	340 - 350	> 350
7,00 – 7,99	< 150	150 - 170	180 - 210	220 - 250	260 - 290	300 - 330	340 - 360	370 - 380	390 - 400	> 400
8,00 – 8,99	< 200	200 - 220	230 - 260	270 - 300	310 - 340	350 - 380	390 - 410	420 - 430	440 - 450	> 450
9,00 – 9,99	< 250	250 - 270	280 - 310	320 - 350	360 - 390	400 - 430	440 - 470	480 - 510	520 - 550	> 550
10,00 – 10,99	< 300	300 - 320	330 - 360	370 - 400	410 - 440	450 - 480	490 - 520	530 - 560	570 - 600	> 600
11,00 – 11,99	< 300	300 - 340	350 - 390	400 - 440	450 - 490	500 - 540	550 - 590	600 - 640	650 - 700	> 700
12,00 – 12,99	< 300	300 - 390	400 - 470	480 - 530	540 - 590	600 - 640	650 - 690	700 - 740	750 - 800	> 800
13,00 – 13,99	< 350	350 - 440	450 - 530	540 - 610	620 - 690	700 - 770	780 - 850	860 - 930	940 - 1000	> 1000
14,00 – 14,99	< 350	350 - 490	500 - 600	610 - 700	710 - 790	800 - 870	880 - 950	960 - 1030	1040 - 1100	> 1100
15,00 – 15,99	< 400	400 - 540	550 - 650	660 - 750	760 - 840	850 - 920	930 - 1000	1010 - 1080	1090 - 1150	> 1150
16,00 – 16,99	< 450	450 - 590	600 - 700	710 - 800	810 - 890	900 - 970	980 - 1050	1060 - 1130	1140 - 1200	> 1200
17,00 – 17,99	< 450	450 - 590	600 - 710	720 - 830	840 - 940	950 - 1020	1030 - 1100	1110 - 1180	1190 - 1250	> 1250
18,00 – 18,99	< 500	500 - 650	660 - 790	800 - 890	900 - 990	1000 - 1070	1080 - 1150	1160 - 1230	1240 - 1300	> 1300

Hod plnou loptou zboku dievčatá (2kg)

Vek [roky]	Body									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00 – 6,99	< 100	100 - 110	120 - 130	140 - 160	170 - 190	200 - 220	230 - 250	260 - 280	290 - 300	> 300
7,00 – 7,99	< 150	150 - 160	170 - 180	190 - 210	220 - 240	250 - 270	280 - 300	310 - 330	340 - 350	> 350
8,00 – 8,99	< 150	150 - 170	180 - 210	220 - 250	260 - 290	300 - 330	340 - 370	380 - 410	420 - 450	> 450
9,00 – 9,99	< 200	200 - 220	230 - 260	270 - 300	310 - 340	350 - 380	390 - 420	430 - 460	470 - 500	> 510
10,00 – 10,99	< 200	200 - 240	250 - 290	300 - 340	350 - 390	400 - 430	440 - 470	480 - 510	520 - 550	> 550
11,00 – 11,99	< 250	250 - 290	300 - 340	350 - 390	400 - 440	450 - 480	490 - 520	530 - 560	570 - 600	> 600
12,00 – 12,99	< 250	250 - 340	350 - 420	430 - 480	490 - 540	550 - 580	590 - 620	630 - 660	670 - 700	> 700
13,00 – 13,99	< 250	250 - 340	350 - 430	440 - 490	500 - 570	580 - 610	620 - 650	660 - 690	700 - 730	> 730
14,00 – 14,99	< 250	250 - 360	370 - 450	460 - 520	530 - 590	600 - 630	640 - 670	680 - 710	720 - 750	> 750
15,00 – 15,99	< 300	300 - 380	390 - 470	480 - 560	570 - 620	630 - 670	680 - 730	740 - 790	800 - 850	> 850
16,00 – 16,99	< 300	300 - 390	400 - 490	500 - 570	580 - 640	650 - 700	710 - 760	760 - 820	830 - 900	> 900
17,00 – 17,99	< 300	300 - 400	410 - 520	530 - 600	610 - 670	680 - 730	740 - 800	810 - 870	880 - 950	> 950
18,00 – 18,99	< 300	300 - 400	410 - 520	530 - 600	610 - 670	680 - 730	740 - 800	810 - 870	880 - 950	> 950

Sed – ľah (1), chlapci

Vek [roky]	Body									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00 – 6,99	< 8	8 - 9	10 - 11	12 - 14	15 - 17	18 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 28	> 28
7,00 – 7,99	< 9	9 - 10	11 - 12	13 - 15	16 - 18	19 - 21	22 - 24	25 - 27	28 - 29	> 29
8,00 – 8,99	< 10	10 - 11	12 - 13	14 - 16	17 - 19	20 - 22	23 - 25	26 - 28	29 - 30	> 30
9,00 – 9,99	< 11	11 - 12	13 - 14	15 - 17	18 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 28	29 - 30	> 30
10,00 – 10,99	< 13	13 - 14	15 - 16	17 - 19	20 - 22	23 - 25	26 - 27	28 - 29	30 - 31	> 31
11,00 – 11,99	< 14	14 - 15	16 - 17	18 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 29	30 - 31	32	> 32
12,00 – 12,99	< 15	15 - 16	17 - 18	19 - 21	22 - 24	25 - 27	28 - 29	30 - 31	32	> 32
13,00 – 13,99	< 16	16 - 17	18 - 19	20 - 22	23 - 25	26 - 28	29 - 30	31 - 32	33	> 33
14,00 – 14,99	< 17	17 - 18	19 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 28	29 - 30	31 - 32	33	> 33
15,00 – 15,99	< 18	18 - 19	20 - 21	22 - 23	24 - 26	27 - 29	30 - 31	32 - 33	34	> 34
16,00 – 16,99	< 19	19	20 - 21	22 - 23	24 - 26	27 - 29	30 - 31	32 - 33	34 - 35	> 35
17,00 – 17,99	< 20	20 - 21	22 - 23	24 - 25	26 - 27	28 - 29	30 - 31	32 - 33	34 - 35	> 35
18,00 – 18,99	< 20	20 - 21	22 - 23	24 - 25	26 - 27	28 - 29	30 - 31	32 - 33	34 - 35	> 35
19,00 – 19,99	< 21	21 - 22	23 - 24	25 - 26	27 - 28	29 - 30	31 - 32	33 - 34	35 - 36	> 36

Sed – ľah (1), dievčatá

Vek [roky]	Body									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00 – 6,99	< 8	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 16	17 - 19	20 - 22	23 - 25	26 - 27	> 27
7,00 – 7,99	< 8	8 - 9	10 - 11	12 - 14	15 - 17	18 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 28	> 28
8,00 – 8,99	< 9	9 - 10	11 - 12	13 - 15	16 - 18	19 - 21	22 - 24	25 - 27	28 - 29	> 29
9,00 – 9,99	< 10	10 - 11	12 - 14	15 - 17	18 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 29	30	> 30
10,00 – 10,99	< 11	11 - 12	13 - 15	16 - 18	19 - 21	22 - 24	25 - 27	28 - 29	30	> 30
11,00 – 11,99	< 11	11 - 12	13 - 15	16 - 18	19 - 21	22 - 24	25 - 27	28 - 29	30	> 30
12,00 – 12,99	< 13	13 - 14	15 - 16	17 - 19	20 - 22	23 - 25	26 - 27	28 - 29	30 - 31	> 31
13,00 – 13,99	< 14	14 - 15	16 - 17	18 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 29	30 - 31	32	> 32
14,00 – 14,99	< 14	14 - 15	16 - 17	18 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 29	30 - 31	32	> 32
15,00 – 15,99	< 15	15 - 16	17 - 18	19 - 21	22 - 24	25 - 27	28 - 30	31 - 32	33	> 33
16,00 – 16,99	< 15	15 - 16	17 - 18	19 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 28	30 - 33	31 - 32	> 32
17,00 – 17,99	< 15	15 - 16	17 - 18	19 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 28	30 - 33	31 - 32	> 32
18,00 – 18,99	< 15	15 - 16	17 - 18	19 - 21	22 - 24	25 - 27	28 - 29	30 - 31	32 - 33	> 33
19,00 – 19,99	< 15	15 - 16	17 - 18	19 - 21	22 - 24	25 - 27	28 - 29	30 - 31	32 - 33	> 33

Výdrž v zhybe [s], chlapci

Vek [roky]	Body									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00 – 6,99	< 1	1	2	3 - 4	5 - 6	7 - 12	13 - 17	18 - 22	23 - 27	> 27
7,00 – 7,99	< 1	1 - 3	4 - 5	6 - 7	8 - 9	10 - 15	16 - 20	21 - 25	26 - 30	> 30
8,00 – 8,99	< 2	2 - 5	6 - 8	9 - 11	12 - 14	15 - 20	21 - 25	26 - 30	31 - 35	> 35
9,00 – 9,99	< 3	3 - 5	6 - 9	10 - 13	14 - 17	18 - 23	24 - 28	29 - 33	34 - 38	> 38
10,00 – 10,99	< 3	3 - 7	8 - 12	13 - 16	17 - 20	21 - 26	27 - 31	32 - 36	37 - 41	> 41
11,00 – 11,99	< 3	3 - 7	8 - 12	13 - 17	18 - 24	25 - 32	33 - 40	41 - 48	49 - 55	> 55
12,00 – 12,99	< 3	3 - 7	8 - 16	17 - 22	23 - 29	30 - 37	38 - 45	46 - 52	53 - 60	> 60
13,00 – 13,99	< 4	4 - 12	13 - 20	21 - 27	28 - 34	35 - 42	43 - 50	51 - 57	58 - 65	> 65
14,00 – 14,99	< 3	3 - 7	8 - 16	17 - 22	23 - 29	30 - 37	38 - 45	46 - 52	53 - 60	> 60
15,00 – 15,99	< 4	4 - 12	13 - 20	21 - 27	28 - 34	35 - 42	43 - 50	51 - 57	58 - 65	> 65
16,00 – 16,99	< 5	5 - 16	17 - 25	26 - 33	34 - 38	39 - 46	47 - 54	55 - 61	62 - 70	> 70
17,00 – 17,99	< 8	8 - 18	19 - 26	27 - 35	36 - 41	42 - 49	50 - 56	57 - 61	62 - 70	> 70
18,00 – 18,99	< 10	10 - 20	21 - 29	30 - 37	38 - 44	45 - 51	52 - 58	59 - 64	65 - 70	> 70
19,00 – 19,99	< 10	10 - 20	21 - 29	30 - 37	38 - 44	45 - 51	52 - 58	59 - 64	65 - 70	> 70

Výdrž v zhybe [s], dievčatá

Vek [roky]	Body									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00 – 6,99	< 1	1	2	3 - 4	5 - 6	7 - 9	10 - 12	13 - 15	16 - 20	> 20
7,00 – 7,99	< 1	1 - 3	4 - 5	6 - 7	8 - 9	10 - 13	14 - 17	18 - 21	22 - 25	> 25
8,00 – 8,99	< 1	1 - 3	4 - 5	6 - 8	9 - 11	12 - 15	16 - 20	21 - 25	26 - 30	> 30
9,00 – 9,99	< 1	1 - 3	4 - 5	6 - 8	9 - 11	12 - 15	16 - 20	21 - 25	26 - 30	> 30
10,00 – 10,99	< 2	2 - 3	4 - 6	7 - 10	11 - 14	15 - 18	19 - 23	24 - 29	30 - 35	> 35
11,00 – 11,99	< 2	2 - 3	4 - 5	6 - 8	9 - 12	13 - 16	17 - 20	21 - 24	25 - 30	> 30
12,00 – 12,99	< 2	2 - 3	4 - 5	6 - 8	9 - 12	13 - 16	17 - 20	21 - 24	25 - 30	> 30
13,00 – 13,99	< 2	2 - 3	4 - 5	6 - 8	9 - 12	13 - 16	17 - 20	21 - 24	25 - 30	> 30
14,00 – 14,99	< 2	2 - 3	4 - 6	7 - 10	11 - 14	15 - 18	19 - 23	24 - 29	30 - 35	> 35
15,00 – 15,99	< 2	2 - 3	4 - 5	6 - 8	9 - 12	13 - 16	17 - 20	21 - 24	25 - 30	> 30
16,00 – 16,99	< 2	2 - 3	4 - 5	6 - 8	9 - 12	13 - 16	17 - 20	21 - 24	25 - 30	> 30
17,00 – 17,99	< 2	2 - 3	4 - 5	6 - 8	9 - 12	13 - 16	17 - 20	21 - 24	25 - 30	> 30
18,00 – 18,99	< 2	2 - 3	4 - 5	6 - 7	8 - 9	10 - 14	15 - 19	20 - 24	25 - 30	> 30
19,00 – 19,99	< 2	2 - 3	4 - 5	6 - 7	8 - 9	10 - 14	15 - 19	20 - 24	25 - 30	> 30

Vytrvalostný člinkový beh (počet úseků), chlapci

Věk [roky]	Body									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00 – 6,99	< 10	10 - 13	14 - 18	19 - 23	24 - 29	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 50	> 50
7,00 – 7,99	< 12	12 - 15	16 - 20	21 - 25	26 - 31	32 - 36	37 - 41	42 - 46	47 - 52	> 52
8,00 – 8,99	< 15	15 - 17	18 - 22	23 - 27	28 - 33	34 - 38	39 - 43	44 - 48	49 - 54	> 54
9,00 – 9,99	< 18	18 - 22	23 - 29	30 - 36	37 - 42	43 - 49	50 - 56	57 - 62	63 - 68	> 68
10,00 – 10,99	< 19	19 - 23	24 - 30	31 - 37	38 - 43	44 - 50	51 - 57	58 - 63	64 - 70	> 70
11,00 – 11,99	< 20	20 - 24	25 - 31	32 - 38	39 - 44	45 - 51	52 - 58	59 - 65	66 - 72	> 72
12,00 – 12,99	< 21	21 - 25	26 - 32	33 - 39	40 - 45	46 - 52	53 - 60	61 - 67	68 - 75	> 75
13,00 – 13,99	< 22	22 - 27	28 - 34	35 - 42	43 - 49	50 - 57	58 - 64	65 - 72	73 - 80	> 80
14,00 – 14,99	< 28	28 - 35	36 - 44	45 - 52	53 - 59	60 - 67	68 - 74	75 - 82	83 - 90	> 90
15,00 – 15,99	< 32	32 - 42	43 - 52	53 - 61	62 - 69	70 - 77	78 - 84	85 - 92	93 - 100	> 100
16,00 – 16,99	< 37	37 - 47	48 - 57	58 - 66	67 - 74	75 - 81	82 - 88	89 - 94	95 - 100	> 100
17,00 – 17,99	< 38	38 - 47	48 - 57	58 - 66	67 - 74	75 - 81	82 - 88	89 - 94	95 - 100	> 100
18,00 – 18,99	< 38	38 - 47	48 - 57	58 - 66	67 - 74	75 - 81	82 - 88	89 - 94	95 - 100	> 100
19,00 – 19,99	< 38	38 - 47	48 - 57	58 - 66	67 - 74	75 - 81	82 - 88	89 - 94	95 - 100	> 100

Vytrvalostný člinkový beh (počet úseků), děvčata

Věk [roky]	Body									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6,00 – 6,99	< 10	10 - 12	13 - 15	16 - 19	20 - 22	23 - 27	28 - 31	32 - 35	36 - 39	> 39
7,00 – 7,99	< 12	12 - 14	15 - 18	19 - 22	23 - 26	27 - 31	32 - 35	36 - 39	40 - 43	> 43
8,00 – 8,99	< 14	14 - 17	18 - 21	22 - 26	27 - 30	31 - 35	36 - 39	40 - 43	44 - 47	> 47
9,00 – 9,99	< 17	17 - 20	21 - 24	25 - 29	30 - 34	35 - 39	40 - 45	46 - 50	51 - 55	> 55
10,00 – 10,99	< 17	17 - 21	22 - 27	28 - 33	34 - 39	40 - 44	45 - 50	51 - 55	56 - 60	> 60
11,00 – 11,99	v16	16 - 20	21 - 26	27 - 32	33 - 38	39 - 45	46 - 52	53 - 59	60 - 65	> 65
12,00 – 12,99	< 14	14 - 19	20 - 25	26 - 31	32 - 38	39 - 45	46 - 52	53 - 59	60 - 65	> 65
13,00 – 13,99	< 14	14 - 18	19 - 24	25 - 30	31 - 37	38 - 45	46 - 52	53 - 59	60 - 65	> 65
14,00 – 14,99	< 14	14 - 18	19 - 24	25 - 30	31 - 37	38 - 45	46 - 52	53 - 59	60 - 65	> 65
15,00 – 15,99	< 14	14 - 18	19 - 24	25 - 30	31 - 37	38 - 45	46 - 52	53 - 59	60 - 65	> 65
16,00 – 16,99	< 14	14 - 18	19 - 24	25 - 30	31 - 37	38 - 45	46 - 52	53 - 59	60 - 65	> 65
17,00 – 17,99	< 13	13 - 17	18 - 23	24 - 29	30 - 36	37 - 44	45 - 51	52 - 58	59 - 64	> 64
18,00 – 18,99	< 12	12 - 16	17 - 22	23 - 28	29 - 35	36 - 43	44 - 50	51 - 57	58 - 63	> 63
19,00 – 19,99	< 12	12 - 16	17 - 21	22 - 27	28 - 34	35 - 42	43 - 49	50 - 56	57 - 62	> 62

Zoznam použitých bibliografických odkazov

1. MORAVEC, R., KAMPMILLER, T., SEDLÁČEK, J. et al., 1996. *Eurofit. Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku*. Bratislava: VSTVŠ. ISBN 80-967487-1-8
2. SEDLÁČEK, J. a I. CIHOVÁ, 2009. *Športová metrológia*. Bratislava: ICM Agency, 2009. ISBN 978-80-89257-15-7.
3. ŠIMONEK, J., 2015. *Testy pohybových schopností*. Nitra: Pandam. ISBN 978-80-972003-0-5.
4. BLAŠKO, J., 2017. *Kondičná príprava. Stolný tenis*.