

VŠEOBECNÉ MOTORICKÉ TESTY JACHTÁROV, POČAS KONDIČNÉHO SÚSTREDENIA V TATRÁCH, Z DŇA 14-17.11.2014

MENO	PRIEZVISKO	VEK	POHLAVIE	LT	TEST 1	TEST 2	TEST 3	TEST 4	TEST 5	TEST 6	TEST 7	TEST 8	TEST 9
ADAM	BEDNÁŘ	10	M	Q	-1	360	141	2	17	23	19,9	16,3	10 <
MICHAELA	PAČINOVÁ	11	Ž	Q	15	350	113	1	14	0	22,5	15,8	10 <
MALINA	ALEX	12	M	Q	-2	310	158	1	20	19	22,6	15	8
JAKUB	ORŠULA	12	M	Q	7	390	167	7	20	33	23	14,3	10 <
ALEXANDER	MIŠKOV	12	M	Q	4	360	153	0	19	11	25,1	16,5	10 <
JANA	MELIŠOVÁ	12	Ž	Q	16	480	186	0	18	0,5	21,1	17,3	10 <
LENKA	BERÁNKOVÁ	12	Ž	Windsurf.	5	360	160	4	24	34	20,3	15,5	3
SOŇA	BENČEKOVÁ	12	Ž	Q	14	410	128	3	20	6	19,2	14,8	10 <
NIKOLETTA	KECSKESOVÁ	13	Ž	Q	19	400	169	4	18	30	19	14,2	9
KAROLÍNA	BERÁNKOVÁ	13	Ž	Q	17	430	169	1	23	20	19,4	13,3	10 <
ŠTEFAN	KUČINSKÝ	14	M	Windsurf.	5	810	212	1	30	21	17,7	13	2
OLIVER	ČARNÝ	14	M	Windsurf.	5	610	210	2	21	30	20,1	12,7	10 <
SAMUEL	SOPÚCH	14	M	Q	10	510	190	0	20	16	27,5	14,9	10 <
PATRIK	MELIŠ	15	M	Laser	18	730	267	0	21	19	21,2	12,3	10 <
MARTIN	BERÁNEK	15	M	Windsurf.	13	560	219	5	26	51	18,1	17,3	10 <
REBEKA	BENČEKOVÁ	15	Ž	Vaurien	14	340			21	6			6
MICHAELA	KECSKESOVÁ	16	Ž	Laser	17	570	176		18	21	21	14,9	10 <
JURAJ	KUČINSKÝ	16	M	Windsurf.	5	630	201	0	29	46	22,6	12,5	8
BOHDAN	MOLČANYI	17	M	Windsurf.	19	690	214	3	26	48	17,7	14,1	10 <

VYSVETLIVKY:

- TEST 1** HLBOKÝ PREDKLON (nad podložkou < 0 > pod podložkou v cm)
TEST 2 HOD 3 kg PLNOU LOPTOU (cm)
TEST 3 SKOK SO DIAĽKY Z MIESTA (cm)
TEST 4 SKOK SO DIAĽKY NA PRESNOSŤ (päťami čo najbližšie za vyznačenú čiaru v cm)
TEST 5 SED - ĽAH ZA 30 sek.

- TEST 6** VÝDRŽ V ZHYBE NADHMATOM
TEST 7 ČLNKOVÝ BEH 10 x 5 m
TEST 8 BEH K MÉTAM NA ORIENTAČNÚ SCH.
TEST 9 STOJ NA JEDNEJ NOHE SO ZAV. OČAMI

TEST 1: HLBOKÝ PREDKLON ZO STOJA VZPRIAMENÉHO

Pokyny pre meraného: Pred meraním sa rozcvič a ponaťahuj; najmä chrbticu a zadné stehenné svaly. V cvičebnom úbore, bez topánok sa postav vzpriamene na podložku tak, že špičky sa takmer dotýkajú papiera pripevneného vpredu na lavičke, chodidla sú rovnobežné, môžu byť maximálne od seba 10 cm. Voľne sa predkláňaj tak, aby si špičkami prstov dosiahol na prednej strane pripevneného papiera, čo najnižšie. Nie je dovolené pokrčiť nohy v kolenách, ani vykonať pohyb predklonenia hmitom. V konečnej polohe treba vydržať aspoň 2 s, aby examinátor odčítal výkon. Cvičenie vykonaj 2x po sebe, s krátkym odpočinkom.

Štandardy na hodnotenie testu predklon zo stoja vzpriameného (cm)

Chlapci (roky)	Nevyhovujúca výkonnosť	Podpriemerná výkonnosť	Priemerná výkonnosť	Nadpriemerná výkonnosť	Vysoká výkonnosť	Dievčatá (roky)	Nevyhovujúca výkonnosť	Podpriemerná výkonnosť	Priemerná výkonnosť	Nadpriemerná výkonnosť	Vysoká výkonnosť
6	< -5	-5 - -2	-1 - 7	8 - 15	>15	6	< -4	-4 - -1	0 - 8	9 - 16	>16
7	< -5	-5 - -2	-1 - 7	8 - 15	>15	7	< -4	-4 - -1	0 - 8	9 - 16	>16
8	< -5	-5 - -2	-1 - 7	8 - 15	>15	8	< -4	-4 - -1	0 - 8	9 - 16	>16
9	< -5	-5 - -2	-1 - 7	8 - 15	>15	9	< -3	-3 - 0	1 - 9	10 - 17	>17
10	< -5	-5 - -2	-1 - 7	8 - 15	>15	10	< -3	-3 - 0	1 - 9	10 - 17	>17
11	< -9	-9 - -4	-5 - 3	4 - 11	>11	11	< -3	-3 - 0	1 - 9	10 - 17	>17
12	< -9	-9 - -4	-5 - 3	4 - 11	>11	12	< -3	-3 - 0	1 - 9	10 - 17	>17
13	< -9	-9 - -4	-5 - 3	4 - 11	>11	13	< -3	-3 - 0	1 - 9	10 - 17	>17
14	< -3	-3 - 0	1 - 9	10 - 17	>17	14	< 1	1 - 4	5 - 13	14 - 21	>21
15	< -1	-1 - 2	3 - 11	12 - 19	>19	15	< 3	3 - 6	7 - 15	16 - 23	>23
16	< -1	-1 - 2	3 - 11	12 - 19	>19	16	< 3	3 - 6	7 - 15	16 - 23	>23
17	< -1	-1 - 2	3 - 11	12 - 19	>19	17	< 2	2 - 5	6 - 14	15 - 22	>22
18	< -3	-3 - 0	1 - 9	10 - 17	>17	18	< 2	2 - 5	6 - 14	15 - 22	>22

TEST 2: HOD 2KG PLNOU LOPTOU

Pokyny pre meraného: Zo stoja mierne rozkročného (špičky chodidiel pred odrazovou čiarou) predklon, hmit podrepmo do zapaženia, mohutne sa odraz so súčasným švihom paží vpred. Usiluj sa doskočiť znožmo čo najďalej a potom zaujmi vzpriamený postoj bez posunu chodidiel vpred ani vzad do odmerania výkonu. Test sa vykonáva 2x prírdovou metódou, započítava sa lepší výsledok.

Štandardy na hodnotenie testu skok do diaľky z miesta [cm]

Chlapci (roky)	Nevyhovujúca výkonnosť	Podpriemerná výkonnosť	Priemerná výkonnosť	Nadpriemerná výkonnosť	Vysoká výkonnosť	Dievčatá (roky)	Nevyhovujúca výkonnosť	Podpriemerná výkonnosť	Priemerná výkonnosť	Nadpriemerná výkonnosť	Vysoká výkonnosť
6	< 90	90 - 104	105 - 128	129 - 155	> 155	6	< 85	85 - 98	99 - 122	123 - 145	> 145
7	< 100	100 - 114	115 - 138	139 - 165	> 165	7	< 95	95 - 108	109 - 132	133 - 155	> 155
8	< 110	110 - 124	125 - 148	149 - 175	> 175	8	< 105	105 - 118	119 - 142	143 - 165	> 165
9	< 120	120 - 134	135 - 158	159 - 185	> 185	9	< 105	105 - 120	121 - 149	150 - 175	> 175
10	< 125	125 - 141	142 - 168	169 - 195	> 195	10	< 115	115 - 130	131 - 159	160 - 185	> 185
11	< 125	125 - 144	145 - 174	175 - 205	> 205	11	< 120	120 - 139	140 - 169	170 - 195	> 195
12	< 135	135 - 154	155 - 184	185 - 215	> 215	12	< 125	125 - 144	145 - 174	175 - 205	> 205
13	< 145	145 - 164	165 - 194	195 - 225	> 225	13	< 135	135 - 154	155 - 184	185 - 215	> 215
14	< 155	155 - 176	177 - 210	211 - 245	> 245	14	< 135	135 - 154	155 - 184	185 - 215	> 215
15	< 165	165 - 185	186 - 219	220 - 250	> 250	15	< 135	135 - 154	155 - 184	185 - 215	> 215
16	< 175	175 - 196	196 - 229	230 - 260	> 260	16	< 135	135 - 154	155 - 184	185 - 215	> 215
17	< 180	180 - 200	201 - 234	235 - 265	> 265	17	< 135	135 - 154	155 - 184	185 - 215	> 215
18	< 180	180 - 200	201 - 234	235 - 265	> 265	18	< 135	135 - 154	155 - 184	185 - 215	> 215

TEST 3: SKOK DO DIAĽKY Z MIESTA

Pokyny pre meraného: Zo stoja mierne rozkročného (špičky chodidiel pred odrazovou čiarou) predklon, hmit podrepmo do zapaženia, mohutne sa odraz so súčasným švihom paží vpred. Usiluj sa doskočiť znožmo čo najďalej a potom zaujmi vzpriamený postoj bez posunu chodidiel vpred ani vzad do odmerania výkonu. Test sa vykonáva 2x prúdivou metódou, započítava sa lepší výsledok.

Štandardy na hodnotenie testu skok do diaľky z miesta [cm]

Chlapci (roky)	Nevyhovujúca výkonnosť	Podpriemerná výkonnosť	Priemerná výkonnosť	Nadpriemerná výkonnosť	Vysoká výkonnosť	Dievčatá (roky)	Nevyhovujúca výkonnosť	Podpriemerná výkonnosť	Priemerná výkonnosť	Nadpriemerná výkonnosť	Vysoká výkonnosť
6	< 90	90 - 104	105 - 128	129 - 155	> 155	6	< 85	85 - 98	99 - 122	123 - 145	> 145
7	< 100	100 - 114	115 - 138	139 - 165	> 165	7	< 95	95 - 108	109 - 132	133 - 155	> 155
8	< 110	110 - 124	125 - 148	149 - 175	> 175	8	< 105	105 - 118	119 - 142	143 - 165	> 165
9	< 120	120 - 134	135 - 158	159 - 185	> 185	9	< 105	105 - 120	121 - 149	150 - 175	> 175
10	< 125	125 - 141	142 - 168	169 - 195	> 195	10	< 115	115 - 130	131 - 159	160 - 185	> 185
11	< 125	125 - 144	145 - 174	175 - 205	> 205	11	< 120	120 - 139	140 - 169	170 - 195	> 195
12	< 135	135 - 154	155 - 184	185 - 215	> 215	12	< 125	125 - 144	145 - 174	175 - 205	> 205
13	< 145	145 - 164	165 - 194	195 - 225	> 225	13	< 135	135 - 154	155 - 184	185 - 215	> 215
14	< 155	155 - 176	177 - 210	211 - 245	> 245	14	< 135	135 - 154	155 - 184	185 - 215	> 215
15	< 165	165 - 185	186 - 219	220 - 250	> 250	15	< 135	135 - 154	155 - 184	185 - 215	> 215
16	< 175	175 - 196	196 - 229	230 - 260	> 260	16	< 135	135 - 154	155 - 184	185 - 215	> 215
17	< 180	180 - 200	201 - 234	235 - 265	> 265	17	< 135	135 - 154	155 - 184	185 - 215	> 215
18	< 180	180 - 200	201 - 234	235 - 265	> 265	18	< 135	135 - 154	155 - 184	185 - 215	> 215

TEST 4: SKOK DO DIAĽKY Z MIESTA NA PRESNOŠŤ

Probant absolvuje dva skoky do diaľky z miesta s maximálnym úsilím. Pri meraní výkonu platí, pravidlo zo skoku do diaľky o poslednej zanechanej stope. Potom sa čiarou vyznačí 75 % z lepšieho výkonu a úlohou probanda je skočiť pätami čo najbližšie za čiaru.

Štandardy hodnotenia testu Skok do diaľky z miesta na presnosť

Chlapci (roky)	Nevyhovel [cm]	Minimálna norma [cm]	Optimálna norma [cm]	Výkonnostná norma [cm]	Dievčatá (roky)	Nevyhovela [cm]	Minimálna norma [cm]	Optimálna norma [cm]	Výkonnostná norma [cm]
10	13,01 a viac	13,00 – 5,01	5,00 – 1,01	1,00 a menej	10	17,01 a viac	17,00 – 5,01	5,00 – 1,01	1,00 a menej
11	12,01 a viac	12,00 – 4,01	4,00 – 0,01	0,00	11	14,01 a viac	14,00 – 3,01	3,00 – 1,01	1,00 a menej
12	16,01 a viac	16,00 – 5,01	5,00 – 1,01	1,00 a menej	12	12,01 a viac	12,00 – 3,01	3,00 – 1,01	1,00 a menej
13	12,01 a viac	12,00 – 3,01	3,00 – 0,01	0,00	13	14,01 a viac	14,00 – 5,01	5,00 – 0,01	1,00 a menej
14	14,01 a viac	14,00 – 5,01	5,00 – 1,01	1,00 a menej	14	13,01 a viac	13,00 – 5,01	5,00 – 2,01	2,00 a menej
15	13,01 a viac	13,00 – 3,01	3,00 – 1,01	1,00 a menej	15	8,01 a viac	8,00 – 3,01	3,00 – 1,01	1,00 a menej
16	12,01 a viac	12,00 – 3,01	3,00 – 1,01	1,00 a menej	16	7,01 a viac	7,00 – 3,01	3,00 – 1,01	1,00 a menej
17	10,01 a viac	10,00 – 3,01	3,00 – 0,01	0,00	17	6,01 a viac	6,00 – 2,01	2,00 – 0,01	1,00 a menej

TEST 5: SED – ĽAH ZA 30 SEKÚND

Pokyny pre meraného: Zaujmi polohu ľah vzadu, kolená pokrčené v pravom uhle, chodidlá mierne od seba vo vzdialenosti cca 30 cm, paže spojené vzpažmo za hlavou (prsty rúk zakliesnené do seba). Na signál vykonávaj sed – ľah čo najrýchlejšie v priebehu 30 s (obidvomi lakťami sa dotýkaj súhlasných stehien (čo najbližšie kolien) a rukami – prstami alebo pažami sa dotkni pri každom ľahu podložky, prsty rúk sú neustále zopnuté za hlavou, ináč sa vykonaný sed – ľah neráta).

Štandardy na hodnotenie testu sed – ľah za 30 s (počty opakovaní)

Chlapci (roky)	Nevyhovujúca výkonnosť	Podpriemerná výkonnosť	Priemerná výkonnosť	Nadpriemerná výkonnosť	Vysoká výkonnosť	Dievčatá (roky)	Nevyhovujúca výkonnosť	Podpriemerná výkonnosť	Priemerná výkonnosť	Nadpriemerná výkonnosť	Vysoká výkonnosť
6	< 8	8 – 11	12 - 20	21 - 28	> 28	6	< 8	8 – 11	12 - 19	20 - 27	> 27
7	< 9	9 – 12	13 – 21	22 – 29	> 29	7	< 8	8 – 11	12 – 20	21 - 28	> 28
8	< 10	10 – 13	14 – 22	23 – 30	> 30	8	< 9	9 – 12	13 – 21	22 - 29	> 29
9	< 11	11 – 14	15 – 23	24 – 30	> 30	9	< 10	10 – 14	15 – 23	24 - 30	> 30
10	< 12	13 – 16	17 – 25	26 – 31	> 31	10	< 11	11 – 15	16 – 24	25 - 30	> 30
11	< 13	14 – 17	18 – 26	27 – 32	> 32	11	< 11	11 – 15	16 – 24	25 - 30	> 30
12	< 14	15 – 18	19 – 27	28 – 32	> 32	12	< 13	13 – 16	17 – 25	26 - 31	> 31
13	< 15	16 – 19	20 – 28	29 – 33	> 33	13	< 14	14 – 17	18 – 26	27 - 32	> 32
14	< 16	17 – 20	21 – 28	29 – 33	> 33	14	< 14	14 – 17	18 – 26	27 - 32	> 32
15	< 17	18 – 21	22 – 29	30 – 34	> 34	15	< 15	15 – 18	19 – 27	28 - 33	> 33
16	< 18	19 – 21	22 – 29	30 – 35	> 35	16	< 15	15 – 18	19 – 26	27 - 32	> 32
17	< 19	20 – 23	24 – 29	30 – 35	> 35	17	< 15	15 – 18	19 – 26	27 - 32	> 32
18	< 20	20 -23	24 - 29	30 – 35	> 35	18	< 15	15 – 18	19 - 27	28 - 33	> 33

TEST 6: VÝDRŽ V ZHYBE NADHMATOM

Pokyny pre meraného: S pomocou examinátora (ľahší – mladší žiaci), alebo stoličky uchopte hrazdu nadhmatom, aby brada bola nad úrovňou hrazdy a pritom aby sa o ňu neopierala. Po odstránení opory sa v tejto polohe udržte ako najdlhšie vládzeš. Bradou sa nesmieš dotýkať hrazdy. Test sa končí, keď oči klesnú pod úroveň hrazdy.

Štandardy na hodnotenie výdrž v zhybe [s]

Chlapci (roky)	Nevyhovujúca výkonnosť	Podpriemerná výkonnosť	Priemerná výkonnosť	Nadpriemerná výkonnosť	Vysoká výkonnosť	Dievčatá (roky)	Nevyhovujúca výkonnosť	Podpriemerná výkonnosť	Priemerná výkonnosť	Nadpriemerná výkonnosť	Vysoká výkonnosť
6	< 1	1 - 2	3 - 12	13 - 27	> 27	6	< 1	1 - 2	3 - 9	10 - 20	> 20
7	< 1	1 - 5	6 - 15	16 - 30	> 30	7	< 1	1 - 5	6 - 13	14 - 25	> 25
8	< 2	2 - 8	9 - 20	21 - 35	> 35	8	< 1	1 - 5	6 - 15	16 - 30	> 30
9	< 3	3 - 9	10 - 23	24 - 38	> 38	9	< 1	1 - 5	6 - 15	16 - 30	> 30
10	< 3	3 - 12	13 - 26	27 - 41	> 41	10	< 2	2 - 6	7 - 18	19 - 35	> 35
11	< 3	3 - 12	13 - 32	33 - 55	> 55	11	< 2	2 - 5	6 - 16	17 - 30	> 30
12	< 3	3 - 16	17 - 37	38 - 60	> 60	12	< 2	2 - 5	6 - 16	17 - 30	> 30
13	< 4	4 - 20	21 - 42	43 - 65	> 65	13	< 2	2 - 5	6 - 16	17 - 30	> 30
14	< 3	3 - 16	17 - 37	38 - 60	> 60	14	< 2	2 - 6	7 - 18	19 - 35	> 35
15	< 4	4 - 20	21 - 42	43 - 65	> 65	15	< 2	2 - 5	6 - 16	17 - 30	> 30
16	< 5	5 - 25	26 - 46	47 - 70	> 70	16	< 2	2 - 5	6 - 16	17 - 30	> 30
17	< 8	8 - 26	27 - 49	50 - 70	> 70	17	< 2	2 - 5	6 - 16	17 - 30	> 30
18	< 10	10 - 29	30 - 51	52 - 70	> 70	18	< 2	2 - 5	6 - 14	15 - 30	> 30

TEST 7: ČLNKOVÝ BEH 10 x 5 METROV

Pokyny pre meraného: Zaujmi polohu polovysokého štartu. Na štartový povel examinátora (najlepšie „pripraviť sa – hop“) čo najrýchlejšie vybehni k protiľahlej čiare a vráť sa späť tak, aby si ju, resp. aj štartovú čiaru prekračoval oboma chodidlami (zdatnejší jedinci dokážu obrat vykonať na jednej nohe – dbáme, aby druhá noha, nebola v kontakte s podlahou ani s čiarami, ktoré vymedzujú sektor na behanie). Test pokračuje bez prerušenia po absolvovanie celkom 10 prebehnutí vymedzenej 5 m vzdialenosti. Test sa vykonáva 1x.

Štandardy na hodnotenie testu člnkový beh 10 x 5 m (s)

Chlapci (roky)	Nevyhovujúca výkonnosť	Podpriemerná výkonnosť	Priemerná výkonnosť	Nadpriemerná výkonnosť	Vysoká výkonnosť	Dievčatá (roky)	Nevyhovujúca výkonnosť	Podpriemerná výkonnosť	Priemerná výkonnosť	Nadpriemerná výkonnosť	Vysoká výkonnosť
6	> 29,3	29,3 – 27,4	27,3 –	23,7 – 19,8	< 19,8	6	> 32,0	32,0 – 29,7	29,6 –	25,7 – 22,0	< 22,0
7	> 28,5	28,5 – 26,6	26,5 –	22,9 – 19,0	< 19,0	7	> 31,0	31,0 – 28,7	28,6 –	24,7 – 21,0	< 21,0
8	> 28,3	28,3 – 25,9	25,8 –	22,2 – 18,5	< 18,5	8	> 28,6	28,6 – 26,3	26,2 –	22,6 – 19,1	< 19,1
9	> 28,0	28,0 – 25,6	25,5 –	21,9 – 18,2	< 18,2	9	> 27,7	27,7 – 25,6	25,5 –	22,2 – 19,0	< 19,0
10	> 25,2	25,2 – 23,3	23,2 –	20,3 – 17,7	< 17,7	10	> 26,4	26,4 – 24,6	24,5 –	21,3 – 18,5	< 18,5
11	> 25,1	25,1 – 23,2	23,1 –	20,2 – 17,6	< 17,6	11	> 26,0	26,0 – 24,0	23,9 –	20,9 – 17,9	< 17,9
12	> 25,0	25,0 – 23,1	23,0 –	20,0 – 17,0	< 17,0	12	> 25,8	25,8 – 23,8	23,7 –	20,4 – 17,3	< 17,3
13	> 24,6	24,6 – 22,7	22,6 –	19,6 – 16,6	< 16,6	13	> 24,7	24,7 – 22,7	22,6 –	19,5 – 17,0	< 17,0
14	> 24,0	24,0 – 21,9	21,8 –	18,9 – 16,2	< 16,2	14	> 24,3	24,3 – 22,7	22,6 –	20,2 – 18,0	< 18,0
15	> 23,0	23,0 – 21,0	21,0 –	18,3 – 15,7	< 15,7	15	> 24,0	24,0 – 22,5	22,4 –	20,0 – 17,6	< 17,6
16	> 21,8	21,8 – 20,2	20,1 –	17,7 – 15,6	< 15,6	16	> 24,4	24,4 – 23,0	22,9 –	20,4 – 17,7	< 17,7
17	> 21,3	21,3 – 19,9	19,8 –	17,4 – 15,2	< 15,2	17	> 24,3	24,3 – 22,7	22,6 –	20,3 – 18,3	< 18,3
18	> 21,3	21,3 – 19,9	19,8 –	17,1 – 14,8	< 14,8	18	> 24,4	24,4 – 23,1	23,0 –	20,6 – 18,2	< 18,2

TEST 8: BEH K MÉTAM NA ORIENTAČNÚ SCHOPNOSŤ

Na zisťovanie úrovne rozvoja orientačnej schopnosti sa najčastejšie využíva test "Beh k métam" (loptám). Realizuje sa zo štartovej čiary, ktorá je dlhá do 2 m. Jej stred označíme plnou loptou (kužeľom). Ďalších päť plných lôpt (kužeľov) rozložíme po obvode kružnice s polomerom 3 m a označíme číslami. Testovaný sa postaví na stred štartovej čiary chrbtom k očíslovaným loptám. Na povel (vyvolanie čísla, napr. 5) vykoná obrat a beží k plnej lopte označenej vyvolaným číslom. Po jej dotyku jednou rukou beží na východiskové miesto, aby sa dotkol lopty na štartovej čiare. Tesne predtým dostane informáciu, ku ktorému ďalšiemu číslu musí bežať (napr. 2) a podobne sa postupuje až do vyvolania tretieho čísla. Test sa končí dotykom o loptu na štartovej čiare. Meria sa čas od prvého povelu po posledný dotyk lopty. Poradie vyvolávaných čísel sa stále mení a je pre každého cvičenca individuálne.

Štandardy hodnotenia testu Beh k métam

Chlapci (roky)	Nevyhovel [s]	Minimálna norma [s]	Optimálna norma [s]	Výkonnostná norma [s]	Dievčatá (roky)	Nevyhovela [s]	Minimálna norma [s]	Optimálna norma [s]	Výkonnostná norma [s]
10	12,72 a viac	12,71 – 9,14	9,13 – 7,71	7,70 a menej	10	13,61 a viac	13,60 – 9,08	9,07 – 7,26	7,25 a menej
11	12,34 a viac	12,33 – 8,60	8,59 – 6,70	6,69 a menej	11	11,91 a viac	11,90 – 8,70	8,69 – 7,41	7,40 a menej
12	12,77 a viac	12,76 – 8,97	8,96 – 7,46	7,45 a menej	12	12,54 a viac	12,53 – 8,93	8,92 – 7,49	7,48 a menej
13	12,41 a viac	12,40 – 8,23	8,22 – 6,56	6,55 a menej	13	11,80 a viac	11,79 – 8,45	8,44 – 7,11	7,10 a menej
14	10,53 a viac	10,52 – 8,38	8,37 – 7,52	7,51 a menej	14	11,77 a viac	11,76 – 7,61	7,60 – 6,24	6,23 a menej
15	9,46 a viac	9,45 – 7,56	7,55 – 6,80	6,79 a menej	15	8,86 a viac	8,85 – 6,87	6,86 – 6,08	6,07 a menej
16	10,20 a viac	10,19 – 8,20	8,19 – 7,40	7,39 a menej	16	9,33 a viac	9,32 – 7,29	7,28 – 6,32	6,31 a menej
17	9,96 a viac	9,95 – 8,12	8,11 – 7,74	7,73 a menej	17	9,51 a viac	9,50 – 7,42	7,41 – 6,49	6,48 a menej

TEST 9: STOJ NA JEDNEJ NOHE

Stoj na jednej nohe (statická rovnováha). Testovaný stojí na dominantnej nohe, druhú má pokrčenú prednožmo a päť opretú nad kolenom opornej končatiny. Paže drží v upažení a oči má zatvorené. Výsledok nad 10 s hodnotíme ako výborný, 9 – 6 s je uspokojivý a horší čas výdrže je výsledok neuspokojivý.