

BĚH NA 3000 METRŮ

MUŽI	body	ŽENY
2003 - 2006		2003 - 2006
09:45,0	80	11:47,9
09:46,0	79	11:49,1
09:47,0	78	11:50,3
09:48,0	77	11:51,5
09:49,0	76	11:52,7
09:50,0	75	11:53,9
09:51,0	74	11:55,1
09:52,5	73	11:56,9
09:54,0	72	11:58,7
09:55,5	71	12:00,6
09:57,0	70	12:02,4
09:58,5	69	12:04,2
10:00,0	68	12:06,0
10:01,5	67	12:07,8
10:03,0	66	12:09,6
10:04,5	65	12:11,4
10:06,0	64	12:13,3
10:07,5	63	12:15,1
10:09,0	62	12:16,9
10:10,5	61	12:18,7
10:12,0	60	12:20,5
10:13,5	59	12:22,3
10:15,0	58	12:24,2
10:16,5	57	12:26,0
10:18,0	56	12:27,8
10:20,0	55	12:30,2
10:22,0	54	12:32,6
10:24,0	53	12:35,0
10:26,0	52	12:37,5
10:28,0	51	12:39,9
10:30,0	50	12:42,3
10:32,0	49	12:44,7
10:34,0	48	12:47,1
10:36,0	47	12:49,6
10:38,0	46	12:52,0
10:40,0	45	12:54,4
10:42,0	44	12:56,8
10:44,0	43	12:59,2
10:46,0	42	13:01,7
10:48,0	41	13:04,1

BĚH NA 3000 METRŮ

CHLAPCI	body	DÍVKY
2007		2007
10:50,0	40	13:06,5
10:52,0	39	13:08,9
10:54,0	38	13:11,3
10:56,0	37	13:13,8
10:58,0	36	13:16,2
11:00,0	35	13:18,6
11:02,0	34	13:21,0
11:04,0	33	13:23,4
11:06,0	32	13:25,9
11:08,0	31	13:28,3
11:10,0	30	13:30,7
11:12,0	29	13:33,1
11:14,0	28	13:35,5
11:16,0	27	13:38,0
11:18,0	26	13:40,4
11:20,0	25	13:42,8
11:22,5	24	13:45,8
11:25,0	23	13:48,8
11:27,5	22	13:51,9
11:30,0	21	13:54,9
11:32,5	20	13:57,9
11:35,0	19	14:00,9
11:37,5	18	14:04,0
11:40,0	17	14:07,0
11:42,5	16	14:10,0
11:45,0	15	14:13,0
11:47,5	14	14:16,1
11:50,0	13	14:19,1
11:52,5	12	14:22,1
11:55,0	11	14:25,1
12:00,0	10	14:31,2
12:05,0	9	14:37,3
12:10,0	8	14:43,3
12:15,0	7	14:49,4
12:20,0	6	14:55,4
12:25,0	5	15:01,5
12:30,0	4	15:07,5
12:35,0	3	15:13,6
12:40,0	2	15:19,6
12:45,0	1	15:25,7

PLAVÁNÍ NA 200 METRŮ

MUŽI	body	ŽENY
2003 - 2006		2003 - 2006
02:17,6	80	02:26,2
02:19,0	79	02:27,6
02:20,4	78	02:29,1
02:21,8	77	02:30,6
02:23,2	76	02:32,1
02:24,6	75	02:33,6
02:26,0	74	02:35,1
02:27,4	73	02:36,6
02:28,8	72	02:38,1
02:30,2	71	02:39,5
02:31,6	70	02:41,0
02:33,0	69	02:42,5
02:34,4	68	02:44,0
02:35,8	67	02:45,5
02:37,2	66	02:47,0
02:38,6	65	02:48,5
02:40,0	64	02:50,0
02:41,4	63	02:51,4
02:42,8	62	02:52,9
02:44,2	61	02:54,4
02:45,8	60	02:56,1
02:47,4	59	02:57,8
02:49,0	58	02:59,5
02:50,6	57	03:01,2
02:52,2	56	03:02,9
02:53,8	55	03:04,6
02:55,4	54	03:06,3
02:57,0	53	03:08,0
02:58,6	52	03:09,7
03:00,2	51	03:11,4
03:01,8	50	03:13,1
03:03,4	49	03:14,8
03:05,0	48	03:16,5
03:06,6	47	03:18,2
03:08,2	46	03:19,9
03:09,8	45	03:21,6
03:11,4	44	03:23,3
03:13,0	43	03:25,0
03:14,6	42	03:26,7
03:16,2	41	03:28,4

PLAVÁNÍ NA 200 METRŮ

CHLAPCI	body	DÍVKY
2007		2007
03:18,2	40	03:30,5
03:20,2	39	03:32,7
03:22,2	38	03:34,8
03:24,2	37	03:36,9
03:26,2	36	03:39,0
03:28,2	35	03:41,2
03:30,2	34	03:43,3
03:32,2	33	03:45,4
03:34,2	32	03:47,5
03:36,2	31	03:49,6
03:38,2	30	03:51,8
03:40,2	29	03:53,9
03:42,2	28	03:56,0
03:44,2	27	03:58,1
03:46,2	26	04:00,3
03:48,2	25	04:02,4
03:50,2	24	04:04,5
03:52,2	23	04:06,6
03:54,2	22	04:08,8
03:56,2	21	04:10,9
03:59,2	20	04:14,1
04:02,2	19	04:17,3
04:05,2	18	04:20,5
04:08,2	17	04:23,6
04:11,2	16	04:26,8
04:14,2	15	04:30,0
04:17,2	14	04:33,2
04:20,2	13	04:36,4
04:23,2	12	04:39,6
04:26,2	11	04:42,8
04:29,2	10	04:45,9
04:32,2	9	04:49,1
04:35,2	8	04:52,3
04:38,2	7	04:55,5
04:41,2	6	04:58,7
04:44,2	5	05:01,9
04:47,2	4	05:05,1
04:50,2	3	05:08,3
04:53,2	2	05:11,4
04:56,2	1	05:14,6

**POSILOVNA
TEST "PŘÍTRH" NA 3' - HODNOCENO V JOULECH**

MUŽI		body	ŽENY	
2003 - 2004	2005 - 2006		2003 - 2004	2005 - 2006
2370	2324	80	1446	1418
2358	2313	79	1439	1412
2347	2301	78	1433	1405
2335	2290	77	1427	1399
2323	2278	76	1420	1392
2311	2267	75	1413	1386
2300	2255	74	1407	1380
2288	2244	73	1401	1374
2276	2233	72	1393	1366
2265	2221	71	1387	1360
2253	2210	70	1381	1354
2241	2198	69	1375	1348
2230	2187	68	1368	1342
2218	2175	67	1361	1335
2206	2164	66	1355	1328
2194	2152	65	1348	1322
2183	2141	64	1341	1315
2171	2129	63	1335	1309
2159	2118	62	1329	1303
2148	2106	61	1322	1297
2136	2095	60	1315	1289
2124	2083	59	1309	1283
2113	2072	58	1302	1277
2101	2060	57	1296	1271
2089	2049	56	1289	1264
2077	2037	55	1282	1258
2066	2026	54	1276	1251
2054	2015	53	1270	1245
2042	2003	52	1263	1238
2031	1992	51	1256	1232
2019	1980	50	1250	1226
2007	1969	49	1244	1220
1996	1957	48	1238	1214
1984	1946	47	1230	1206
1972	1934	46	1224	1200
1960	1923	45	1218	1194
1949	1911	44	1211	1188
1937	1900	43	1204	1181
1925	1888	42	1198	1174
1914	1877	41	1191	1168

**POSILOVNA
TEST "PŘÍTRH" NA 3' - HODNOCENO V JOULECH**

MUŽI		body	ŽENY	
2003 - 2004	2005 - 2006		2003 - 2004	2005 - 2006
1902	1865	40	1185	1162
1890	1854	39	1178	1155
1879	1842	38	1172	1149
1867	1831	37	1165	1143
1855	1819	36	1159	1137
1843	1808	35	1152	1129
1832	1796	34	1145	1123
1820	1785	33	1139	1117
1808	1774	32	1133	1111
1797	1762	31	1125	1104
1785	1751	30	1119	1097
1773	1739	29	1113	1091
1762	1728	28	1107	1085
1750	1716	27	1099	1078
1738	1705	26	1093	1072
1726	1693	25	1087	1066
1715	1682	24	1081	1060
1703	1670	23	1073	1052
1691	1659	22	1067	1046
1680	1647	21	1061	1040
1668	1636	20	1054	1034
1656	1624	19	1047	1027
1645	1613	18	1041	1020
1633	1601	17	1034	1014
1621	1590	16	1028	1008
1609	1578	15	1021	1001
1598	1567	14	1014	995
1586	1556	13	1008	989
1574	1544	12	1002	983
1563	1533	11	995	975
1551	1521	10	988	969
1539	1510	9	982	963
1528	1498	8	976	957
1516	1487	7	968	950
1504	1475	6	962	943
1492	1464	5	956	937
1481	1452	4	950	931
1469	1441	3	942	924
1457	1429	2	936	918
1446	1418	1	930	912

TESTOVÁNÍ FLEXIBILITY A KLOUBNÍ MOBILITY
hodnocení dle "záporných" bodů

MUŽI	body	ŽENY
2003 - 2006		2003 - 2006
0	80	0
1 - 2	60	1 - 2
3 - 4	40	3 - 4
5 - 6	20	5 - 6
7 a více	0	7 a více

Každý cvik z testování flexibility a kloubní mobility bude ohodnocen škálou 0 bodů (bezchybné provedení) až 2 body (špatné provedení). Celkem bude při testování uděleno 0 - 12 "záporných" bodů.

SHYB

MUŽI	body	ŽENY
2003 - 2006		2003 - 2006
22 a více	80	10
20	70	9
18	60	8
16	50	7
14	40	6
12	30	5
9	20	4
6	10	2
5 a méně	0	1 a méně

**HODNOCENÍ ANTROPOMETRICKÝCH PARAMETRŮ
VÝŠKA POSTAVY**

MUŽI	body	ŽENY
2003 - 2006		2003 - 2006
nad 194	80	nad 181
192,1 - 194,0	70	180,0 - 181,0
191,1 - 192,0	50	178,1 - 180,0
189,1 - 191,0	30	176,0 - 178,0
187,0 - 189,0	10	174,0 - 176,0
do 187	0	do 174

**HODNOCENÍ ANTROPOMETRICKÝCH PARAMETRŮ
ROZPĚTÍ PAŽÍ**

MUŽI	body	ŽENY
2003 - 2006		2003 - 2006
nad 197	80	nad 184
195,6 - 197,0	70	182,6 - 184,0
194,1 - 195,5	50	181,1 - 182,5
192,1 - 194,0	30	179,1 - 181,0
190,0 - 192,0	10	177,1 - 179,0
do 190	0	do 177

Pro vstupní testy SCM bude použito vyšší bodové ohodnocení z obou sledovaných parametrů.

TEST 2000 METRŮ NA TRENAŽÉRU

MUŽI		body	ŽENY	
2003 - 2004	2005 - 2006		2003 - 2004	2005 - 2006
06:00,6	06:04,3	80	07:00,0	07:03,5
06:00,9	06:04,6	79	07:00,4	07:03,8
06:01,2	06:04,9	78	07:00,7	07:04,2
06:01,5	06:05,2	77	07:01,1	07:04,5
06:01,8	06:05,5	76	07:01,4	07:04,8
06:02,1	06:05,8	75	07:01,8	07:05,2
06:02,4	06:06,1	74	07:02,1	07:05,5
06:02,7	06:06,4	73	07:02,4	07:05,9
06:03,0	06:06,7	72	07:02,8	07:06,2
06:03,3	06:07,0	71	07:03,1	07:06,6
06:03,7	06:07,4	70	07:03,6	07:07,0
06:04,1	06:07,8	69	07:04,0	07:07,5
06:04,5	06:08,2	68	07:04,5	07:08,0
06:04,9	06:08,6	67	07:05,0	07:08,4
06:05,2	06:09,0	66	07:05,4	07:08,9
06:05,6	06:09,4	65	07:05,9	07:09,3
06:06,0	06:09,8	64	07:06,3	07:09,8
06:06,4	06:10,2	63	07:06,8	07:10,3
06:06,8	06:10,6	62	07:07,2	07:10,7
06:07,2	06:11,0	61	07:07,7	07:11,2
06:07,6	06:11,3	60	07:08,2	07:11,6
06:08,0	06:11,7	59	07:08,6	07:12,1
06:08,4	06:12,1	58	07:09,1	07:12,6
06:08,8	06:12,5	57	07:09,5	07:13,0
06:09,2	06:12,9	56	07:10,0	07:13,5
06:09,6	06:13,3	55	07:10,4	07:13,9
06:09,9	06:13,7	54	07:10,9	07:14,4
06:10,3	06:14,1	53	07:11,4	07:14,9
06:10,7	06:14,5	52	07:11,8	07:15,3
06:11,1	06:14,9	51	07:12,3	07:15,8
06:11,5	06:15,3	50	07:12,7	07:16,2
06:11,9	06:15,7	49	07:13,2	07:16,7
06:12,3	06:16,1	48	07:13,6	07:17,2
06:12,7	06:16,5	47	07:14,1	07:17,6
06:13,1	06:16,9	46	07:14,5	07:18,1
06:13,5	06:17,3	45	07:15,0	07:18,5
06:13,9	06:17,7	44	07:15,5	07:19,0
06:14,3	06:18,1	43	07:15,9	07:19,5
06:14,7	06:18,5	42	07:16,4	07:19,9
06:15,0	06:18,9	41	07:16,8	07:20,4

TEST 2000 METRŮ NA TRENAŽÉRU

MUŽI		body	ŽENY	
2003 - 2004	2005 - 2006		2003 - 2004	2005 - 2006
06:15,4	06:19,3	40	07:17,3	07:20,8
06:15,8	06:19,7	39	07:17,7	07:21,3
06:16,2	06:20,1	38	07:18,2	07:21,8
06:16,6	06:20,5	37	07:18,7	07:22,2
06:17,0	06:20,9	36	07:19,1	07:22,7
06:17,4	06:21,2	35	07:19,6	07:23,1
06:17,8	06:21,6	34	07:20,0	07:23,6
06:18,2	06:22,0	33	07:20,5	07:24,1
06:18,6	06:22,4	32	07:20,9	07:24,5
06:19,0	06:22,8	31	07:21,4	07:25,0
06:19,4	06:23,2	30	07:21,9	07:25,4
06:19,8	06:23,6	29	07:22,3	07:25,9
06:20,1	06:24,0	28	07:22,8	07:26,4
06:20,5	06:24,4	27	07:23,2	07:26,8
06:20,9	06:24,8	26	07:23,7	07:27,3
06:21,3	06:25,2	25	07:24,1	07:27,7
06:21,7	06:25,6	24	07:24,6	07:28,2
06:22,1	06:26,0	23	07:25,0	07:28,7
06:22,5	06:26,4	22	07:25,5	07:29,1
06:22,9	06:26,8	21	07:26,0	07:29,6
06:23,3	06:27,2	20	07:26,4	07:30,0
06:23,7	06:27,6	19	07:26,9	07:30,5
06:24,1	06:28,0	18	07:27,3	07:31,0
06:24,5	06:28,4	17	07:27,8	07:31,4
06:24,8	06:28,8	16	07:28,2	07:31,9
06:25,2	06:29,2	15	07:28,7	07:32,3
06:25,6	06:29,6	14	07:29,2	07:32,8
06:26,0	06:30,0	13	07:29,6	07:33,3
06:26,4	06:30,4	12	07:30,1	07:33,7
06:26,8	06:30,8	11	07:30,5	07:34,2
06:27,2	06:31,1	10	07:31,0	07:34,6
06:27,6	06:31,5	9	07:31,4	07:35,1
06:28,0	06:31,9	8	07:31,9	07:35,6
06:28,4	06:32,3	7	07:32,4	07:36,0
06:28,8	06:32,7	6	07:32,8	07:36,5
06:29,2	06:33,1	5	07:33,3	07:37,0
06:29,6	06:33,5	4	07:33,7	07:37,4
06:29,9	06:33,9	3	07:34,2	07:37,9
06:30,3	06:34,3	2	07:34,6	07:38,3
06:30,7	06:34,7	1	07:35,1	07:38,8