

SOKOLSKÝ BOREC

1.SPORT – VZTAH K POHYBU

HODNOCENÍ

DŘEPA				
Věk/výkon		podprůměrný	průměrný	výborný
18-29	muži	20	30	40
	ženy	15	20	30
30-39	muži	18	25	30
	ženy	12	18	25
40-49	muži	15	20	25
	ženy	10	15	20
nad 50	muži	10	15	20
	ženy	8	12	15

KLIKY				
Věk/výkon		podprůměrný	průměrný	výborný
18-29	muži	6	16	24
	ženy	3	7	11
30-39	muži	5	14	20
	ženy	3	6	10
40-49	muži	4	12	18
	ženy	2	5	9
nad 50	muži	3	9	15
	ženy	2	4	6

PRKNO				
Věk/výkon		podprůměrný	průměrný	výborný
18-29	muži	30 sec.	60 sec..	120 sec.
	ženy	20 sec.	45 sec.	90 sec.
30-39	muži	25 sec.	45 sec.	90 sec.
	ženy	15 sec.	30 sec.	60 sec.
40-49	muži	20 sec.	35 sec.	60 sec.
	ženy	15 sec.	25 sec.	30 sec.
nad 50	muži	15 sec.	30 sec.	45 sec.
	ženy	10 sec.	20 sec.	30 sec.

LEH - SED			
Věk/výkon	podprůměrný	průměrný	výborný
18-29	15	20	30
30-39	10	15	20
40-49	8	10	15
nad 50	6	8	12

SKOK Z MÍSTĀ – odraz snořmo (cm)				
Věk/výkon		podprůměrný	průměrný	výborný
18-29	muži	180	200	220
	řeny	160	180	200
30-39	muži	160	180	200
	řeny	140	160	180
40-49	muži	140	160	180
	řeny	120	140	160
nad 50	muži	100	120	140
	řeny	90	110	120

ČLUNKOVÝ BĚH – 4 x 10 m	
Výkon / věk	do 20 let
Slabý	nad 12,8
Průměrný	do 12,8
Dobřý	do 11,1
výborný	do 9,7

ostatní individuální

VYTRVALOST – souvislá sportovní aktivita ve střední intenzitě		
Výkon / délka aktivity - věk	do 35 let	nad 35 let
slabý	30 min.	20 min.
průměrný	60 min.	45 min.
výborný	90 min.	60 min.

STOJ NA JEDNÉ NOZE -výdrž (sec.)			
Výkon / délka aktivity - věk	do 25 let	25-35let	nad 35 let
slabý	30	20	10
průměrný	45	30	20
výborný	60	40	30

HLUBOKÝ PŘEDKLON (cm, + nad zem, - pod úroveň podlahy)				
Věk/výkon		podprůměrný	průměrný	výborný
18-29	muži	více než 2 nad.	-8 až 1	více než 8 pod
	řeny	méně než 3 pod	-9 až -4	více než 10 pod
30-39	muži	více než 3 nad	-4 až 0	více než 4 pod
	řeny	0 a výře	-5 až -1	více než 6 pod
40-49	muži	více než 6 nad	0 až 5	na zem
	řeny	více než 1 nad	-3 až 0.	více než 3 pod
50-60	muži	více než 8 nad	7-3 nad	méně než 3 nad
	řeny	více než 3 nad	0 až 3 nad.	na zem

