






Silové normy pre CTM


Test č.1		vek	skore	výkon	%	test	šprint - s
		8	3,55				beh 20m
9	3,45						
10	3,35						
11	3,30						
12	3,20						
13	3,25						
14	3,15						
15	3,10						
16	3,05						
17-18	3,00						


Test č.2		vek	skore	výkon	%	test	skok do diaľky/skok do výšky
		8	1,5				skok do diaľky
9	1,5						
10	1,5						
11	1,5						
12	1,5						
13	1,5						
14	1,5						
15	1,55						
16	1,55			skok do výšky	2-3 pokusy, ohnúť kolená na 90°, švih pažami, odraz a dopad na to isté miesto. Nevysadzovať a nekrčiť kolená. Meria sa výška päť od zeme.		
17-18	60						


Test č.3		vek	skore	výkon	%	test	šplh na lane 4m
		8	10,00				bez nôh
9	9,00						
10	7,00						
11	6,50						
12	6,30						
13	6,00						
14	5,00						
15	4,00						
16	3,50						
17-18	3,20						

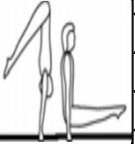
Test č.4		vek	skore	výkon	%	test	prednos, vzos, manna
		8	35,00			prednos	na stáľkach, nohy horizontálne, udržať dobrú postúru (rovný chrbát, boky v línii s pažami)
		9	40,00				
		10	40,00				
		11	20,00			vzos alebo za	na stáľkach, nohy kolmo k podložke alebo viac
		12	20,00				
		13	15,00				
		14	15,00				
		15	10,00				
		16	10,00				
17-18	10,00						


Test č.5		vek	skore	výkon	%	test	rozpor
		8	X			nedá sa aplikovať	
		9	X				
		10	X				
		11	X				
		12	30,00			v popruhoch na kruhoch	v remencoch - ramená horizontálne, predlaktie v kruhu (nie je nevyhnutné držať kruh v dlani)
		13	30,00				
		14	3,00			na kruhoch	45°nad alebo pod kruhmi
		15	3,00				
		16	4,00			na kruhoch	ramená horizontálne
17-18	4,00						


Test č.6		vek	skore	výkon	%	test	váha vzporom skrčmo/ váha vzporom
		8	8,00			váha vzporom skrčmo	ramená vpredu pred rukami, otvorený uhol v bokoch na viac alebo = 90°, chrbát rovný, kolená spolu, boky na úrovni ramien
		9	13,00				
		10	15,00				
		11	15,00				
		12	15,00			váha vzporom roznožmo	roznožmo, uhol v bokoch otvorený
		13	6,00				
		14	6,00				
		15	6,00			váha vzporom	nohy vystreté, rovný chrbát, ramená vpredu pred rukami
		16	6,00				
17-18	6,00						


Test č.7		vek	skore	výkon	%	test	váha vpredu
		8	10,00			váha vpredu pri rebrinách	paže vystreté (nie ako obrázok), žiadny uhol v bokoch, telo vystreté, tesne nad horizontálou
		9	12,00				
		10	10,00			modifikovaná váha vpredu	paže vystreté, žiadny uhol v bokoch, telo vystreté a horizontálne, jedna noha pokrčená v kolene
		11	10,00				
		12	10,00				
		13	12,00				
		14	5,00			váha vpredu	paže vystreté, žiadny uhol v bokoch, telo vystreté a horizontálne
		15	5,00				
		16	7,00				
17-18	8,00						

Test č.8		vek	skore	výkon	%	test	zhyb/vzoprenie ťahom obojručne
		8	10,00			zhyby nadhmat	z visu zhyb, telo napriamené, kľúčna kosť ku hrazde, pridržať cvičenca - aby sa zabránilo nakopávaniu
		9	10,00				
		10	8,00			vzoprenie ťahom/kruhy	z visu vzoprenie ťahom na kruhoch. Paže v lakťoch vystrieť vo vzpore aj vo vise
		11	8,00				
		12	10,00				
		13	10,00				
		14	10,00				
		15	10,00				
		16	10,00				
17-18	10,00						

Test č.9		vek	skore	výkon	%	test	špicare
		8	10,00			polovičný špicar	na stáľkach z prednosu znožmo polovičný špicar roznožmo špičkami nad stáľky, ukázať kontrolu avšak bez oddychu (bez výšľapu)
		9	10,00				
		10	10,00			špicar roznožmo	na bradlách (stáľkach) z prednosu roznožmo špicar roznožmo, paže vystreté
		11	10,00				
		12	12,00				
		13	6,00			špicar znožmo	na bradlách, z prednosu znožmo špicar znožmo, paže vystreté
		14	7,00				
		15	8,00				
		16	8,00				
17-18	6,00			toporná váhovka	na bradlách z prednosu znožmo váhovka, telo do stojky, návrat do prednosu		

Test č.10		vek	skore	výkon	%	test	kľuky v stojke (smrťáky)
		8	10,00			kľuky v stojke	nohy na debničke vo výške bokov (telo vysadené na 90° a kľuk, uhol v lakti 90°)
		9	10,00				
		10	12,00				
		11	8,00			kľuky v stojke, vysadenie	na stálkach, vysadenie v bokoch
		12	8,00				
		13	10,00				
		14	10,00				
		15	5,00			kľuky v stojke	na bradlách, telo toporné
		16	6,00				
17-18	8,00						

Test č.11		vek	skore	výkon	%	test	kolá znožmo
		8	30,00			kolá na hríbe	
		9	50,00				
		10	50,00				
		11	50,00			kolá na nízkom hríbe	
		12	50,00				
		13	60,00			kolá na držadlách	štartová pozícia ľubovoľná, z mostíka, z podlahy
		14	60,00				
		15	60,00				
		16	60,00				
17-18	60,00						

Test č.12		vek	skore	výkon	%	test	most, čelný rozštep, bočný rozštep, prednoženie DK, unoženie DK,
		8	4			flexibilita testovaná podľa štandardných noriem	hodnotenie od 1 (najmenej) do 5 bodov (najviac). Robí sa priemer z 5 testov prednožití - unožití: 1b.=90°; 2b.=105°; 3b.=120°; 4b.=135°; 5b.=150° stojná nohy vystretá, nepredkláňať, respektíve neukláňať sa!
		9	4				
		10	4				
		11	4				
		12	4				
		13	4				
		14	4				
		15	4				
		16	3				
17-18	3						

most	
čelný rozštep	
bočný rozštep	
prednožit'	
unožit'	
priemer uvoľnenosť	

telesná hmotnosť v kg	
telesná výška v cm	
skok do diaľky v cm	
index skok do diaľky	

dátum testovania:

LEGENDA :
<=40% zlepšenie veľmi potrebné
<=50% - zlepšenie potrebné
<=60% - uspokojivé
<=70% - dobré
<=80% - žiadúce
<=90% - zachovať úroveň