

NORME ZA TEST IZDRŽLJIVOSTI

Muškarci

Distanca	Ocena
2400 m	6
2500 m	7
2600 m	8
2700 m	9
2800 m	10

Devojke

Distanca	Ocena
2000 m	6
2100 m	7
2200 m	8
2300 m	9
2400 m	10

TESTOVI SNAGE

Muškarci

Sklekovi	Ocena
25-35	6
36-45	7
46-55	8
56-65	9
66 i više	10

Devojke

Sklekovi	Ocena
10-15	6
16-20	7
21-25	8
26-30	9
31 i više	10

Muškarci

Trbušnjaci	Ocena
25-30	6
31-38	7
39-44	8
45-49	9
50 i više	10

Devojke

Trbušnjaci	Ocena
15-25	6
26-34	7
35-43	8
44-49	9
50 i više	10