

Załącznik nr 4

Normy czasu dla oceny poziomu wydolności beztlenowej kobiet i mężczyzn przy zastosowaniu testu biegowego [6 powtórzeń (25+25m) z przerwami 15s]

parametr	Mężczyźni				Kobiety			
	Najkrótszy czas próby [s]		Łączny czas próby [s]		Najkrótszy czas próby [s]		Łączny czas próby [s]	
Przedział wyników	od	do	od	do	od	do	od	do
wybitny	8,45		50,15		9,19		56,12	
b. dobry	8,46	8,78	50,16	52,73	9,2	9,76	56,13	59,47
dobry	8,79	9,11	52,74	55,31	9,77	10,33	59,48	62,82
przeciętny	9,12	9,44	55,32	57,88	10,34	10,9	62,83	66,17
słaby	9,45	9,78	57,89	60,46	10,91	11,47	66,18	69,52
b.słaby	9,79	10,11	60,47	63,04	11,48	12,04	69,53	72,87
skr. słaby	10,12		63,05		12,05		72,88	

- miarą mocy [dynamiki] beztlenowej jest najkrótszy czas przebiegnięcia odcinka 25+25m;
- miarą wytrzymałości beztlenowej jest łączny czas przebiegnięcia 6 serii biegów [bez wliczania przerw].