

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].