

Br.	Provjera fizičke spremnosti	Ocjena	Broj bodova	DOB	DOB	DOB	DOB
1	Trčanje u trajanju od 12 minuta (Cooperov test), pretrčana udaljenost u metrima	MUŠKARCI		18 - 29 god	30 - 39 god	40 - 49 god	50 god i više
		Nedovoljan	0	0 - 1600	0 - 1520	0 - 1360	0 - 1280
		Dovoljan	2	1600 - 2000	1520 - 1840	1360 - 1680	1280 - 1600
		Dobar	3	2000 - 2400	1840 - 2240	1680 - 2080	1600 - 2000
		Vrlo dobar	4	2400 - 2800	2240 - 2640	2080 - 2480	2000 - 2400
		Odličan	5	2800 - više	2640 - više	2480 - više	2400 - više
2	Podizanje trupa bez opterećenja kroz jednu minutu (broj podizanja)	Nedovoljan	0	0 - 25	0 - 24	0 - 21	0 - 19
		Dovoljan	2	26 - 31	25 - 29	22 - 27	20 - 25
		Dobar	3	32 - 37	30 - 35	28 - 33	26 - 31
		Vrlo dobar	4	38 - 43	36 - 41	34 - 39	32 - 37
		Odličan	5	44 i više	42 i više	40 i više	38 i više
3	Sklekovi na ravnoj podlozi kroz 1 minutu (broj sklekova)	Nedovoljan	0	0 - 20	0 - 19	0 - 17	0 - 14
		Dovoljan	2	21 - 27	20 - 25	18 - 23	15 - 20
		Dobar	3	28 - 33	26 - 31	24 - 29	21 - 26
		Vrlo dobar	4	34 - 39	32 - 37	30 - 35	27 - 31
		Odličan	5	40 i više	38 i više	36 i više	33 i više
4	Skok u dalj s mjesta (u metrima)	Nedovoljan	0	0 - 1,99	0 - 184	0 - 1,69	0 - 1,59
		Dovoljan	2	2,00 - 2,14	1,85 - 1,94	1,70 - 1,79	1,60 - 1,72
		Dobar	3	2,15 - 2,29	1,95 - 2,09	1,80 - 1,94	1,73 - 1,85
		Vrlo dobar	4	2,30 - 2,39	2,10 - 2,29	1,95 - 2,14	1,86 - 1,99
		Odličan	5	2,40 i dalje	2,30 i dalje	2,15 i dalje	2,00 i dalje
5	Skijaški čučanj (trajanje u sekundama)	Nedovoljan	0	0 - 79	0 - 74	0 - 69	0 - 64
		Dovoljan	2	80 - 94	75 - 86	70 - 81	65 - 74
		Dobar	3	95 - 109	87 - 98	82 - 93	75 - 84
		Vrlo dobar	4	110 - 124	99 - 110	94 - 105	85 - 94
		Odličan	5	125 i duže	111 i duže	106 i duže	95 i duže

Tablica 1.: Provjera fizičke spremnosti za muškarce

Br.	Provjera fizičke spremnosti	Ocjena	Broj bodova	DOB	DOB	DOB	DOB
1	Trčanje u trajanju od 12 minuta (Cooperov test), pretrčana udaljenost u metrima	ŽENE		18-29 god	30-39 god	40-49 god	50 god i više
		Nedovoljan	0	0 - 1520	0 - 1360	0 - 1200	0 - 1040
		Dovoljan	2	1520 - 1840	1360 - 1680	1200 - 1520	1040 - 1360
		Dobar	3	1840 - 2160	1680 - 2000	1520 - 1840	1360 - 1680
		Vrlo dobar	4	2160 - 2640	2000 - 2480	1840 - 2320	1680 - 2160
		Odličan	5	2640 i više	2480 i više	2320 i više	2160 i više
2	Podizanje trupa bez opterećenja kroz jednu minutu (broj podizanja)	Nedovoljan	0	0 - 15	0 - 13	0 - 11	0 - 9
		Dovoljan	2	16 - 20	14 - 18	12 - 16	10 - 13
		Dobar	3	21 - 25	19 - 23	17 - 21	14 - 17
		Vrlo dobar	4	26 - 31	24 - 28	22 - 26	18 - 21
		Odličan	5	32 i više	29 i više	27 i više	22 i više
3	Sklekovi na ravnoj podlozi kroz 1 minutu (broj sklekova)	Nedovoljan	0	0 - 13	0 - 12	0 - 11	0 - 10
		Dovoljan	2	14 - 18	13 - 17	12 - 16	11 - 14
		Dobar	3	19 - 23	18 - 22	17 - 21	15 - 18
		Vrlo dobar	4	24 - 28	23 - 27	22 - 25	19 - 21
		Odličan	5	29 i više	28 i više	26 i više	22 i više
4	Skok u dalj s mjesta (u metrima)	Nedovoljan	0	0 - 1,49	0 - 1,35	0 - 1,20	0 - 1,10
		Dovoljan	2	1,50 - 1,59	1,36 - 1,45	1,21 - 1,30	1,11 - 1,20
		Dobar	3	1,60 - 1,69	1,46 - 1,55	1,31 - 1,40	1,21 - 1,30
		Vrlo dobar	4	1,70 - 1,80	1,56 - 1,65	1,41 - 1,54	1,31 - 1,40
		Odličan	5	1,81 i dalje	1,66 i dalje	1,55 i dalje	1,40 i dalje
5	Čučanj kroz minutu (broj čučnjeva)	Nedovoljan	0	0 - 20	0 - 19	0 - 16	0 - 13
		Dovoljan	2	21 - 25	20 - 24	16 - 21	14 - 17
		Dobar	3	26 - 30	25 - 29	22 - 26	18 - 21
		Vrlo dobar	4	31 - 36	30 - 35	27 - 31	22 - 25
		Odličan	5	37 i više	36 i više	32-više	26 i više

Tablica 2.: Provjera fizičke spremnosti za žene