

**PINNALPÄÄSTJAUJUJA FÜÜSILINE TEST JA NENDE
HINNANG PUNKTIDES**

SPORDISAAL	PUNKTID			
	1	2	3	4
1. Lõuatõmbed	10	12	14	16
2. Kõhulihaste test jala toega 50 s	35	40	45	50
3. Kätekõverdus 30 s	30	35	40	45
4. Kükid 60 s	50	55	60	65
5. Rippumine rööbaspuul	1.30	1.45	2.00	2.15
6. Jooksmine (cooperi test) 12min	2900m	3000m	3100m	3200m
SISEUJULA				
1. 1000m. ujumine, esimesed 100m. alla 2 min.	24min	22min	20min	18min
2. Vee all ujumine	25m	30m	35m	40m
3. Sukeldumine vähemalt 4m. sügavusele. Aeg on alla 1min.	3	4	5	6

Kui katse sooritaja on saavutanud 4 alal maksimum punktid, siis ta saab lisaks 1 lisapunkti. Võimalus on saada üldse testidest 2 lisapunkti.

Noor kandidaad peab saama minimaalsed 8 punkti.

Testi kontroll kaks korda aastas.