

# PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

## DO KLASY O PROFILU WIOŚLARSKO-KAJAKARSKIM DLA KAJAKARZY I KANADYJKARZY

MĘŻCZYŹNI									
Przeplnięcie na kajaku lub na kanadyjce po wskazanym torze w wyznaczonym kierunku		Próba na ergometrze kajakowym lub kanadyjkowym				Bieg - 1000 m		Siła - dynamometr	
		Ergometr Kajakowy 500m		Ergometr Kanadyjkowy 500m					
Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Punkty	Punkty	Wynik	Punkty
>1000m	60	<2:40	60	<3:00	60	< 3:30	60	> 55	20
900m	55	<2:50	55	<3:10	55	< 3:35	55	> 52	17
700m	50	<3:00	50	<3:20	50	< 3:40	50	> 49	15
500m	45	<3:10	45	<3:30	45	< 3:47	45	> 46	13
400m	40	< 3:20	40	<3:40	40	< 3:50	40	> 43	10
300m	35	< 3:30	35	< 3:50	35	< 3:55	35	> 40	7
200m	30	< 3:40	30	< 4:00	30	< 4:00	30	> 37	4
100m	25	< 3:50	25	< 4:10	25	< 4:10	25	> 35	2

### Kobiety

Przepłynięcie na kajaku lub na kanadyjce po wskazanym torze w wyznaczonym kierunku		Próba na ergometrze kajakowym lub kanadyjkowym				Bieg - 1000 m		Siła - dynamometr	
		Ergometr Kajakowy 500m		Ergometr Kanadyjkowy 500m					
Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Wynik	Punkty	Punkty	Punkty	Wynik	Punkty
>1000m	60	<3:00	60	<3:20	60	< 4:20	60	> 40	20
900m	55	<3:10	55	<3:30	55	< 4:30	55	> 38	17
700m	50	<3:20	50	<3:40	50	< 4:40	50	> 36	15
500m	45	<3:30	45	< 3:50	45	< 4:50	45	> 34	13
400m	40	<3:40	40	< 4:00	40	< 5:00	40	> 32	10
300m	35	< 3:50	35	< 4:10	35	< 5:10	35	> 30	7
200m	30	< 4:00	30	<4:20	30	< 5:20	30	> 28	4
100m	25	< 4:10	25	<4:30	25	< 5:30	25	> 26	2