

Bosna i Hercegovina
Ministarstvo odbrane/obrane



Босна и Херцеговина
Министарство одбране

**NORME ZA TESTOVE PROVJERE TJELESNE SPREMNOSTI
ZA PRIJEM U VOJNU SLUŽBU U ORUŽANE SNAGE
BOSNE I HERCEGOVINE**

STANDARDI I REZULTATI
TRBUŠNJACI MUŠKARCI/ŽENE

Ponavljjanje starosna skupina	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52+
92	100							
91	99							
90	98	▼						
89	97	100						
88	96	99						
87	95	98						
86	94	97	100					
85	93	96						
84	92	95	▼					
83	91	94	99					
82	90	93	96					
81	89	92	95	100				
80	88	91	94	96				
79	87	90	93	95	▼			
78	86	89	92	94	99			
77	85	88	91	93	98			
76	84	87	90	92	97			
75	83	86	89	91	94			
74	82	85	88	90	93			
73	81	84	87	89	92			
72	80	83	86	88	91			
71	79	82	85	87	90			
70	78	81	84	86	89			
69	77	80	83	85	88			
68	76	79	82	84	87			
67	75	78	81	83	86			
66	74	77	80	82	85			
65	73	76	79	81	84			
64	72	75	78	80	83			
63	71	74	77	79	82			
62	70	73	76	78	81			
61	69	72	75	77	80			
60	68	71	74	76	79			
59	67	70	73	75	78			
58	66	69	72	74	77			
57	65	68	71	73	76			
56	64	67	70	72	75			
55	63	66	69	71	74			
54	62	65	68	70	73			
53	61	64	67	69	72			
52	60	63	66	68	71			
51	59	62	65	67	70			
50	58	61	64	66	69			
49	57	60	63	65	68			
48	56	59	62	64	67			
47	55	58	61	63	66			
46	54	57	60	62	65			
45	53	56	59	61	64			
44	52	55	58	60	63			
43	51	54	57	59	62			
42	50	53	56	58	61			
41	49	52	55	57	60			
40	48	51	54	56	59			
39	47	50	53	55	58			
38	46	49	52	54	57			
37	45	48	51	53	56			
36	44	47	50	52	55			
35	43	46	49	51	54			
34	42	45	48	50	53			
33	41	44	47	49	52			
32	40	43	46	48	51			
31	39	42	45	47	50			
30	38	41	44	46	49			
29	37	40	43	45	48			
28	36	39	42	44	47			
27	35	38	41	43	46			
26	34	37	40	42	45			
25	33	36	39	41	44			
24	32	35	38	40	43			
23	31	34	37	39	42			
22	30	33	36	38	41			
21	29	32	35	37	40			
20	28	31	34	36	39			
19	27	30	33	35	38			
18	26	29	32	34	37			
17	25	28	31	32	36			
16	24	27	30	31	34			
15	23	26	29	30	32			
14	22	25	28	29	30			
13	21	24	27	28	28			
12	20	23	26	26	26			
11	19	22	24	24	24			
10	18	21	22	22	22			
9	17	20	20	20	20			
8	16	18	18	18	18			
7	14	16	16	16	16			
6	12	14	14	14	14			
5	10	12	12	12	12			
4	8	10	10	10	10			
3	6	8	8	8	8			
2	4	6	6	6	6			
1	2	4	4	4	4			

▼ OZNAČAVA
STANDARDE
ZA ŽENE

STANDARDI I REZULTATI

SKLEKOVI MUŠKARCI/ŽENE

Ponavljanje starosna skupina	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52+
82	100							
81	99							
80	98	100						
79	97	99						
78	96	98	100					
77	95	97	99					
76	94	96	98					
75	93	95	97					
74	92	94	96					
73	91	93	95					
72	90	92	94	100				
71	89	91	93	99	100			
70	88	90	92	98	99			
69	87	89	91	97	98			
68	86	88	90	96	97			
67	85	87	89	95	96			
66	84	86	88	94	95			
65	83	85	87	93	94	100		
64	82	84	86	92	93	99		
63	81	83	85	91	92	98		
62	80	82	84	90	91	97		
61	79	81	83	89	90	96	100	
60	78	80	82	88	89	95	99	
59	77	79	81	87	88	94	98	
58	76	78	80	86	87	93	97	
57	75	77	79	85	86	92	96	
56	74	76	78	84	85	91	95	
55	73	75	77	83	84	90	94	100
54	72	74	76	82	83	89	93	99
53	71	73	75	81	82	88	92	98
52	70	72	74	80	81	87	91	97
51	69	71	73	79	80	86	90	96
50	68	70	72	78	79	85	89	95
49	67	69	71	77	78	84	88	94
48	66	68	70	76	77	83	87	93
47	65	67	69	75	76	82	86	92
46	64	66	68	74	75	81	85	91
45	63	65	67	73	74	80	84	90
44	62	64	66	72	73	79	83	89
43	61	63	65	71	72	78	82	88
42	60	62	64	70	71	77	81	87
41	59	61	63	69	70	76	80	86
40	58	60	62	68	69	75	79	85
39	57	59	61	67	68	74	78	84
38	56	58	60	66	67	73	77	83
37	55	57	59	65	66	72	76	82
36	54	56	58	64	65	71	75	81
35	53	55	57	63	64	70	74	80
34	52	54	56	62	63	69	73	79
33	51	53	55	61	62	68	72	78
32	50	52	54	60	61	67	71	77
31	49	51	53	59	60	66	70	76
30	48	50	52	58	59	65	69	75
29	47	49	51	57	58	64	68	74
28	46	48	50	56	57	63	67	73
27	45	47	49	55	56	62	66	72
26	44	46	48	54	55	61	65	71
25	43	45	47	53	54	60	64	70
24	42	44	46	52	53	59	63	69
23	41	43	45	51	52	58	62	68
22	40	42	44	50	51	57	61	67
21	39	41	43	49	50	56	60	66
20	38	40	42	48	49	55	59	65
19	37	39	41	47	48	54	58	64
18	36	38	40	46	47	53	57	63
17	34	36	38	45	46	52	56	62
16	32	34	36	44	45	51	55	61
15	30	32	34	43	44	50	54	60
14	28	30	32	42	43	49	53	59
13	26	28	30	41	42	48	52	58
12	24	26	28	40	41	47	51	57
11	22	24	26	39	40	46	50	56
10	20	22	24	38	39	45	49	55
9	18	20	22	37	38	44	48	54
8	16	18	20	36	37	43	47	53
7	14	16	18	35	36	42	46	52
6	12	14	16	34	35	41	45	51
5	10	12	14	33	34	40	44	50
4	8	10	12	32	33	39	43	49
3	6	8	10	31	32	38	42	48
2	4	6	8	30	31	37	41	47
1	2	4	6	29	30	36	40	46

▼ OZNAČAVA
STANDARDE
ZA ŽENE

STANDARDI I REZULTATI
TRČANJE NA 3,2 km MUŠKARCI/ŽENE

Ponavljanje starosna skupina	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52+
11:54	100							
12:00	99							
12:05	98							
12:15	97							
12:18	96							
12:25	95							
12:30	94							
12:38	93	100						
12:45	92	99						
12:48	91	98						
12:51	90	97						
13:00	89	96						
13:06	88	95						
13:12	87	94						
13:18	86	93	100					
13:26	85	92	99					
13:30	84	91	98					
13:36	83	90	97					
13:42	82	89	96					
13:48	81	88	95					
13:54	80	87	94					
14:00	79	86	93	100				
14:06	78	85	92	99				
14:13	77	84	91	98				
14:18	76	83	90	97				
14:23	75	82	89	96				
14:30	74	81	88	95				
14:36	73	80	87	94				
14:42	72	79	86	93	100			
14:48	71	78	85	92	99			
14:56	70	77	84	91	98			
15:00	69	99	83	90	97			
15:06	68	98	82	89	96	100		
15:12	67	97	81	88	95	99		
15:18	66	96	80	87	94	98		
15:20	65	95	79	86	93	97		
15:26	64	94	78	85	92	96		
15:36	63	93	77	84	91	95	100	
15:42	62	92	99	83	90	94	99	
15:48	61	91	68	82	89	93	98	
15:54	60	90	67	81	88	92	97	
16:00	59	89	66	80	87	91	96	100
16:08	58	88	65	79	86	90	95	99
16:12	57	87	64	78	85	89	94	98
16:14	56	86	63	77	84	88	93	97
16:24	55	85	62	76	83	87	92	96
16:30	54	84	61	75	82	86	91	95
16:36	53	83	60	74	81	85	90	94
16:41	52	82	59	73	80	84	89	93
16:48	51	81	58	72	79	83	88	92
16:51	50	80	57	71	78	82	87	91
17:00	48	79	56	70	77	81	86	90
17:08	46	78	55	69	76	80	85	89
17:17	44	77	54	68	75	79	84	88
17:18	42	76	53	67	74	78	83	87
17:20	40	75	52	66	73	77	82	86
17:26	38	74	51	65	72	76	81	85
17:36	36	73	50	64	71	75	80	84
17:42	34	72	48	63	70	74	79	83
17:48	32	71	46	62	69	73	78	82
17:54	30	70	44	61	68	72	77	81
18:00	28	69	42	60	67	71	76	80
18:06	26	68	40	59	66	70	75	79
18:12	24	67	38	58	65	69	74	78
18:18	22	66	36	57	64	68	73	77
18:26	20	65	34	56	63	67	72	76
18:30	18	64	32	55	62	66	71	75
18:35	16	63	30	54	61	65	70	74
18:41	14	62	28	53	60	64	69	73
18:45	12	61	26	52	59	63	68	72
18:54	10	60	24	51	58	62	67	71
19:00	8	59	22	50	57	61	66	70
19:06	6	58	20	49	56	60	65	69
19:12	4	57	18	48	55	59	64	68
19:16	2	56	16	47	54	58	63	67
19:24		55	14	46	53	57	62	66
19:30		54	12	45	52	56	61	65
19:36		53	10	44	51	55	60	64
19:42		52	8	43	50	54	59	63
19:48		51	6	42	49	53	58	62
19:54		50	4	41	48	52	57	61
20:00		48	2	40	47	51	56	60
20:06		46		39	46	50	55	59
20:12		44		38	45	49	54	58
20:18		42		37	44	48	53	57
20:24		40		36	43	47	52	56
20:30		38		35	42	46	51	55

▼ OZNAČAVA
STANDARDE
ZA ŽENE

