

### 3 x 300m

Test 3 x 300m je specifičen test, kjer preverjamo aerobno-anaerobno pripravljenost merjenca.

Merjenec odteče 3 x 300m. Med vsakim tekom je 60 sekund odmora (pasivni odmor, hoja). Rezultat je podan kot skupni čas.

Rezultat = (skupen čas vseh treh tekov) + (oba odmora)

	<u>slabo</u>	<u>dobro</u>	<u>odlično</u>
ženske	>5min:15sek	5:15 - 4:55	< 4:55
moški	> 4:55	4:55 - 4:30	< 4:30
deklice U16	> 5:20	5:20 - 5:00	< 5:00
dečki U16	> 5:00	5:00 - 4:40	< 4:40