

Motorické testy pro U15 - chlapci, dívky				formát zápisu
1	Hloubka předklonu	cm	ve stoje na překážce, měřeny záporné hodnoty - pod úroveň podložky	13,17
2	Boční rozštěp	cm	měří se výše rozkroku nad podložkou, měřeno vzadu	5,34
3	Člunkový běh 5x10 m	čas(s)	platí dotek rukou za metou, na tatami	21
4	Šplh na laně 4m za 1 min.	počet	šplh na 4m laně - bez přírazu - začínáme z úchopu jednou rukou před obličejem	3,5
5	Výskoky na překážku za 30s.	počet	výška 64cm (3+vrchní díl šv. bedny), platí dotek obou nohou ze shora - naboso	17
6	Opakované kliky	počet	neomezený, nepřetržitý čas – při prodlevě mezi pokusy delší než 3s je konec - viz prováděcí pokyn	36
7	Vznosy na ribstolech	počet	<u>vznosy</u> - dotyk nohama nad hlavou	12
8	Shyb	počet	nadhmatem, počet opakování bez zátěže z visu - napjaté paže, brada nad hrazdu	36
9	Cooperův běh (12 min.)	metry	nepřetržitý běh po dobu 12ti min., přesnost +- 50 metrů	3050

V případě, že se testovaný disciplíny nezúčastnil - zapište 0
V případě, že výkon testovaného v disciplíně je 0 - zapište 0,1