

Motorické testy pro U15 - chlapci, dívky

1	Hloubka předklonu	cm	ve stoje na překážce, měřeny záporné hodnoty - pod úroveň podložky
2	Boční rozštěp	cm	měří se výše rozkroku nad podložkou
3	Člunkový běh 5x10 m	čas(s)	platí dotek rukou nebo nohou za metou
4	Šplh na laně 4m za 1 min.	počet	šplh na 4m laně - chlapci bez přirazu / dívky s přirazem
5	Výskoky na překážku za 30s.	počet	výška 64cm (3+vrchní díl šv. bedny)
6	Opakované kliky	počet	neomezený, nepřetržitý čas – při prodlevě mezi pokusy delší než 3s je konec
7	Vznosy na ribstolech	počet	vznosy - dotyk nohama nad hlavou pro chlapce přednosy (nad 90 stupňů) pro dívky
8	Shyb	počet	počet opakování bez zátěže z visu, bez komíhání nohama
9	Cooperův běh (12 min.)	metry	nepřetržitý běh po dobu 12ti min., přesnost +- 50 metrů