



I. TEST

VÝBUŠNÁ SILOVÁ SCHOPNOST DOLNÍCH KONČETIN
SKOK DALEKÝ Z MÍSTA

Provedení

ZE STOJE ÚZCE ROZKROČNĚHO TĚSNĚ PŘED ODRAZOVOU ČAROU TESTOVANÁ OSOBA PROVEDE SKOK VPŘED ODRAZEM SNOŽMO SE SNAHOU SKOČIT CO NEJDÁLE. POMOCNÉ POHYBY PAŽÍ A TRUPU JSOU DOVOLENY, NENÍ DOVOLEN POSKOK PŘED ODRAZEM.

Pokyny a pravidla

VZDÁLENOST MĚŘIT V CM, ZAZNAMENAT NEJLEPŠÍ ZE TŘÍ POKUSŮ. VZDÁLENOST MĚŘIT OD ZADNÍHO OKRAJE STOPY DOPADU K ČÁŘE, ODRAZU. ODRAZ SE PROVÁDÍ Z ROVNÉ, PEVNÉ A NEKLOUZAVÉ PLOCHY. DOSKOK DO PÍSKOVIŠTĚ, NA ŽÍNĚNKU NEBO PLSTĚNÝ PÁS. ODRAZOVÁ A DOPADOVÁ PLOCHA MÁ BÝT NA STEJNÉ ÚROVNI.

Potřeby

PEVNÁ MĚKKÁ DOPADOVÁ PLOCHA, MĚŘICÍ PÁSMO, HRABLO



Skok daleký z místa

věk	výkon muži		
	podprůměrný	průměrný	nadprůměrný
6 - 7	90 - 102	110 - 145	150 - 170
8 - 9	110 - 125	130 - 165	170 - 195
10 - 11	130 - 145	148 - 180	185 - 215
12 - 14	145 - 165	170 - 205	210 - 240
15 - 17	170 - 195	200 - 240	246 - 280
18 - 29	165 - 190	195 - 234	240 - 275
30 - 39	150 - 175	180 - 221	228 - 265
40 - 49	130 - 170	175 - 216	222 - 255
50 - 60	120 - 160	165 - 204	210 - 240

věk	výkon ženy		
	podprůměrný	průměrný	nadprůměrný
6 - 7	85 - 100	105 - 140	145 - 165
8 - 9	105 - 120	125 - 160	165 - 185
10 - 11	120 - 135	140 - 175	180 - 200
12 - 14	125 - 150	155 - 190	195 - 215
15 - 17	130 - 155	160 - 195	200 - 230
18 - 29	126 - 145	150 - 185	190 - 215
30 - 39	120 - 135	140 - 175	180 - 205
40 - 49	110 - 125	128 - 160	165 - 192
50 - 60	100 - 115	118 - 150	155 - 182