



IV. TEST

RYCHLOSTNÍ VYTRVALOST

Provedení

TESTOVANÁ OSOBA ZE STOJE PROVEDE VZPOR DŘEPMO, VZPOR LEŽMO, VZPOR DŘEPMO A ZPĚT DO STOJE. CYKLUS PROVÁDÍ 20x, CO NEJRYCHLEJI.

Pokyny a pravidla

PŘESNĚ DODRŽUJEME SLED POLOH. KAŽDÝ POHYBOVÝ CYKLUS KONČÍME A ZAČÍNÁME VE VZPŘÍMENÉM STOJI S NAPNUTÝMI KOLENY. ČAS SPOUŠTĚT V OKAMŽIKU, KDY TESTOVANÁ OSOBA ZAHÁJÍ CVIČENÍ. POČÍTAT UKONČENÉ CYKLY NAHLAS. PŘI OHLÁŠENÍ ČÍSLA „20“ ZASTAVIT ČAS.

Potřeby

STOPKY, DOPORUČENA PODLOŽKA, ŽÍNĚNKA.



Stoj, vzpor dřepmo, vzpor ležmo, vzpor dřepmo, stoj

věk	výkon muži		
	podprůměrný	průměrný	nadprůměrný
6 - 7	62 - 54	53 - 49	48 a méně
8 - 9	58 - 51	50 - 47	45 a méně
10 - 11	54 - 47	46 - 42	41 a méně
12 - 14	52 - 45	44 - 40	39 a méně
15 - 17	49 - 44	43 - 38	37 a méně
18 - 29	50 - 45	44 - 39	38 a méně
30 - 39	56 - 47	46 - 39	38 a méně
40 - 49	64 - 54	53 - 48	47 a méně
50 - 60	69 - 61	60 - 55	54 a méně

věk	výkon ženy		
	podprůměrný	průměrný	nadprůměrný
6 - 7	62 - 54	53 - 49	48 a méně
8 - 9	58 - 51	50 - 47	46 a méně
10 - 11	56 - 49	48 - 45	44 a méně
12 - 14	56 - 49	48 - 45	44 a méně
15 - 17	57 - 53	52 - 49	48 a méně
18 - 29	58 - 53	52 - 49	48 a méně
30 - 39	63 - 54	53 - 50	49 a méně
40 - 49	70 - 61	60 - 56	55 a méně
50 - 60	75 - 67	66 - 62	61 a méně