



## V. TEST

CELKOVÁ OBRATNOST  
CVIČEBNÍ SESTAVA S TYČÍ

### Provedení

TESTOVANÁ OSOBA VE STOJI ÚZCE ROZKROČNĚM DRŽÍ TYČ VZADU ZA TĚLEM; PŘEKROČÍ TYČ LEVOU A PRAVOU NOHOU; PLYNULE PŘEJDE SEDEM DO LEHU SKRČMO NA ZÁDECH; PROVLEČE OBĚ NOHY NAD TYČ A KOLÉBKOU DO DŘEPU ZPĚT DO STOJE ÚZCE ROZKROČNĚHO. SESTAVA SE PROVÁDÍ 5X BEZ PŘERUŠENÍ A CO NEJRYCHLEJI.

### Pokyny a pravidla

KAŽDÝ CYKLUS ZAHÁJIT A DOKONČIT VE STOJI. TYČ SE NESMÍ BĚHEM CVIČENÍ PUSTIT ANI JEDNOU RUKOU. MĚŘIT S PŘESNOSTÍ NA 1 S.

### Potřeby

ŽÍNĚNKA (PODLOŽKA), STOPKY



## **Cvičební sestava s tyčí**

věk	výkon muži		
	podprůměrný	průměrný	nadprůměrný
6 - 7	46 - 36	34 - 23	21 - 12
8 - 9	43 - 33	31 - 21	19 - 11
10 - 11	40 - 30	28 - 19	16 - 9
12 - 14	41 - 31	29 - 19	17 - 10
15 - 17	41 - 31	29 - 19	17 - 10
18 - 29	42 - 32	30 - 20	18 - 11
30 - 39	47 - 37	35 - 24	22 - 15
40 - 49	50 - 40	38 - 26	24 - 16
50 - 60	55 - 44	41 - 27	26 - 17

věk	výkon ženy		
	podprůměrný	průměrný	nadprůměrný
6 - 7	46 - 36	34 - 23	21 - 12
8 - 9	43 - 33	31 - 21	19 - 11
10 - 11	40 - 30	28 - 18	16 - 9
12 - 14	38 - 29	28 - 18	17 - 10
15 - 17	39 - 30	29 - 19	17 - 10
18 - 29	40 - 31	30 - 20	18 - 11
30 - 39	44 - 34	33 - 23	21 - 14
40 - 49	46 - 36	35 - 25	23 - 15
50 - 60	48 - 38	37 - 27	26 - 17