



VII. TEST

SILOVÉ SCHOPNOSTI BŘIŠNÍHO SVALSTVA A BEDROKÝČLOSTEHENNÍCH OHYBAČŮ
PŘEDNOŽOVÁNÍ V LEHU

Provedení

TESTOVANÁ OSOBA PROVEDE LEH, SKRČIT VZPAŽMO ZE VNITŘ, RUCE V TÝL. POMOCNÍK FIXUJE LOKTY TESTOVANÉ OSOBY MÍRNÝM TLAKEM NA PODLOŽKU. TESTOVANÁ OSOBA 20 S PŘEDNOŽUJE (NAPNUTÉ DOLNÍ KONČETINY PO CELOU DOBU POHYBU) CO NEJRYCHLEJI. POMOCNÍK POČÍTÁ PROVEDENÁ PŘEDNOŽENÍ.

Pokyny a pravidla

KAŽDÉ PŘEDNOŽENÍ ZAČÍNAT Z POLOHY LEH, PO CELOU DOBU POHYBU JSOU NAPNUTÁ KOLENA.
HODNOTÍME POČET PŘEDNOŽENÍ ZA 20S, JEDEN POKUS.

Potřeby

ŽÍNĚNKA, PODLOŽKA, STOPKY



Přednožování v lehu

věk	výkon muži		
	podprůměrný	průměrný	nadprůměrný
6 - 7	5 - 10	11 - 15	16 +
8 - 9	6 - 10	11 - 16	17 +
10 - 11	7 - 11	12 - 17	18 +
12 - 14	8 - 12	13 - 18	19 +
15 - 17	9 - 13	14 - 19	20 +
18 - 29	7 - 11	12 - 17	18 +
30 - 39	6 - 10	11 - 16	17 +
40 - 49	5 - 9	10 - 15	16 +
50 - 60	3 - 8	9 - 13	14 +
věk	výkon ženy		
	podprůměrný	průměrný	nadprůměrný
6 - 7	5 - 10	10 - 14	15 +
8 - 9	6 - 10	11 - 15	16 +
10 - 11	7 - 11	12 - 16	17 +
12 - 14	8 - 12	13 - 16	17 +
15 - 17	9 - 13	14 - 17	18 +
18 - 29	9 - 12	13 - 15	16 +
30 - 39	8 - 11	12 - 14	15 +
40 - 49	7 - 9	10 - 13	14 +
50 - 60	5 - 7	8 - 11	12 +