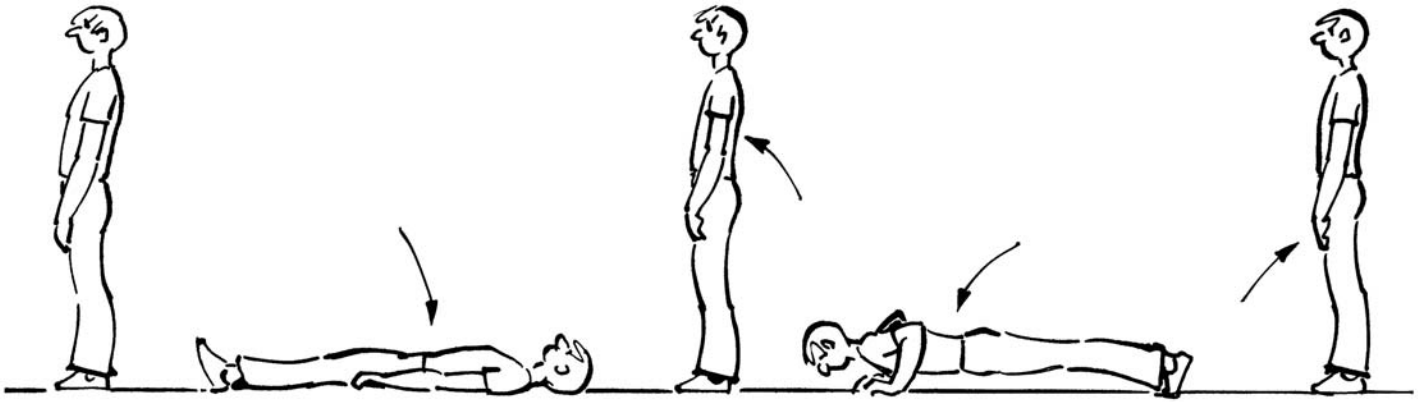

VIII. TEST

úroveň základních pohybových schopností (silové, rychlostně-vytrvalostní a koordinační)
Celostní motorický test

Provedení

Testovaná osoba provádí tento pohybový cyklus: 1. stoj spatný, 2. leh na břiše, 3. stoj spatný, 4. leh na zádech. Sestavu provádí 2 minuty co nejrychleji.

Pokyny a pravidla

Každá poloha musí být provedena přesně (ve stoji je trup vzpřímený, kolena napnutá; v lehu na břiše se hrudník dotýká podložky; v lehu na zádech se dotýkají paty a lopatky). Způsob přechodu mezi polohami je libovolný. Za každou provedenou polohu je započítán bod. Výsledný výkon je dán součtem správně provedených poloh v čase 2 minut. Cvičení lze přerušit, časový limit testu běží dále.

Potřeby

Stopky, podložka

Celostní motorický test

věk	výkon muži		
	podprůměrný	průměrný	nadprůměrný
6 - 7	46 - 58	60 - 75	78 +
8 - 9	47 - 59	62 - 77	80 +
10 - 11	50 - 64	66 - 82	84 +
12 - 14	52 - 66	68 - 86	88 +
15 - 17	58 - 73	75 - 91	93 +
18 - 29	54 - 69	72 - 88	91 +
30 - 39	50 - 65	68 - 85	87 +
40 - 49	46 - 61	64 - 80	82 +
50 - 60	42 - 56	59 - 73	75 +

věk	výkon ženy		
	podprůměrný	průměrný	nadprůměrný
6 - 7	44 - 55	57 - 71	73 +
8 - 9	47 - 58	60 - 75	77 +
10 - 11	48 - 60	62 - 76	80 +
12 - 14	48 - 61	63 - 77	80 +
15 - 17	50 - 62	64 - 78	80 +
18 - 29	49 - 60	62 - 75	77 +
30 - 39	46 - 57	59 - 73	75 +
40 - 49	40 - 51	54 - 67	69 +
50 - 60	34 - 45	48 - 61	63 +