

FYZICKÉ TESTY

body	3 km						400 m						100 m						60 m					
	chlapci			dívky			chlapci			dívky			chlapci			dívky			chlapci			dívky		
	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.
1	14:15	14:00	13:55	15:30	15:15	15:00	59,2	59,1	59,0	62,3	62,1	61,9	14,2	14,1	14,0	16,1	16,0	15,9	8,5	8,4	8,3	9,4	9,3	9,2
2	14:05	13:45	13:40	15:15	15:03	14:45	59,0	58,9	58,8	62,1	61,9	61,7	14,0	13,9	13,8	15,9	15,8	15,7	8,4	8,3	8,2	9,3	9,2	9,1
3	13:50	13:40	13:25	15:00	14:50	14:30	58,9	58,8	58,7	61,9	61,7	61,5	13,9	13,8	13,7	15,8	15,7	15,6	8,3	8,2	8,1	9,2	9,1	9,0
4	13:30	13:30	13:10	14:46	14:38	14:23	58,8	58,7	58,6	61,7	61,5	61,4	13,8	13,7	13,6	15,7	15,6	15,5	8,2	8,1	8,0	9,1	9,0	8,9
5	13:15	13:15	12:58	14:32	14:23	14:15	58,7	58,6	58,5	61,5	61,4	61,3	13,7	13,6	13,5	15,6	15,5	15,4	8,1	8,0	7,9	9,0	8,9	8,8
6	13:00	13:00	12:45	14:18	14:10	14:05	58,6	58,5	58,4	61,4	61,3	61,2	13,6	13,5	13,4	15,5	15,4	15,3	8,0	7,9	7,8	8,9	8,8	8,7
7	12:45	12:45	12:30	14:06	13:58	13:55	58,5	58,4	58,3	61,3	61,2	61,1	13,5	13,4	13,3	15,4	15,3	15,2	7,9	7,8	7,7	8,8	8,7	8,6
8	12:30	12:30	12:15	14:00	13:50	13:45	58,4	58,3	58,2	61,2	61,1	61,0	13,4	13,3	13,2	15,3	15,2	15,1	7,8	7,7	7,6	8,7	8,6	8,5
9	12:15	12:15	12:05	13:57	13:42	13:35	58,3	58,2	58,1	61,1	61,0	60,9	13,3	13,2	13,1	15,2	15,1	15,0	7,7	7,6	7,5	8,6	8,5	8,4
10	12:00	12:00	12:00	13:45	13:30	13:25	58,2	58,1	58,0	61,0	60,9	60,8	13,2	13,1	13,0	15,1	15,0	14,9	7,6	7,5	7,6	8,5	8,4	8,3
	každých 10 s méně = +1b						každých 10 s méně = +1b						každá 0,1 s méně = +1b						každá 0,1 s méně = +1b					

body	ČLUNKOVÝ BĚH						ILLINOIS AGILITY TEST						BEEP TEST						SKOK Z MÍSTA					
	chlapci			dívky			chlapci			dívky			chlapci			dívky			chlapci			dívky		
	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.
1	13,1	13,1	13,1	14,1	14,1	14,1	17,9	17,9	17,9	20,6	20,6	20,6	7/5	7/5	7/5	6/5	6/5	6/5	195	200	205	170	175	180
2	12,5	12,5	12,5	13,5	13,5	13,5	17,5	17,5	17,5	20,2	20,2	20,2	7/8	7/8	7/8	6/8	6/8	6/8	200	205	210	175	180	185
3	12,1	12,1	12,1	13,1	13,1	13,1	16,9	16,9	16,9	19,7	19,7	19,7	8/1	8/1	8/1	7/1	7/1	7/1	205	210	215	180	185	190
4	11,7	11,7	11,7	12,7	12,7	12,7	16,4	16,4	16,4	19,2	19,2	19,2	8/4	8/4	8/4	7/4	7/4	7/4	210	215	220	185	190	195
5	11,3	11,3	11,3	12,3	12,3	12,3	16,1	16,1	16,1	18,7	18,7	18,7	8/7	8/7	8/7	7/7	7/7	7/7	215	220	225	190	195	200
6	11,0	11,0	11,0	12,0	12,0	12,0	15,9	15,9	15,9	18,2	18,2	18,2	8/10	8/10	8/10	7/10	7/10	7/10	220	225	230	195	200	205
7	10,7	10,7	10,7	11,7	11,7	11,7	15,7	15,7	15,7	17,9	17,9	17,9	9/2	9/2	9/2	8/3	8/3	8/3	225	230	235	200	205	210
8	10,4	10,4	10,4	11,4	11,4	11,4	15,5	15,5	15,5	17,6	17,6	17,6	9/5	9/5	9/5	8/6	8/6	8/6	230	235	240	205	210	215
9	10,1	10,1	10,1	11,1	11,1	11,1	15,4	15,4	15,4	17,3	17,3	17,3	9/8	9/8	9/8	8/9	8/9	8/9	235	240	245	210	215	220
10	9,8	9,8	9,8	10,8	10,8	10,8	15,2	15,2	15,2	17,0	17,0	17,0	9/11	9/11	9/11	9/1	9/2	9/3	240	245	250	215	220	225
	každých 0,1 s méně = +1b						každých 0,1 s méně = +1b						každý další úsek = +1b						každých dalších 5 cm = +1b					

body	HOD MEDICINBALEM						DŘEPTY						VÝSTUPY						ODRAZY					
	chlapci			dívky			chlapci			dívky			chlapci			dívky			chlapci			dívky		
	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.
1	8,2	9,2	10,2	5,2	6,2	7,2	10	10	10	10	10	10	30	30	30	30	30	30	20	20	20	20	20	20
2	8,4	9,4	10,4	5,4	6,4	7,4	20	20	20	20	20	20	32	32	32	32	32	32	21	21	21	21	21	21
3	8,6	9,6	10,6	5,6	6,6	7,6	30	30	30	30	30	30	34	34	34	34	34	34	23	23	23	23	23	23
4	8,8	9,8	10,8	5,8	6,8	7,8	40	40	40	40	40	40	36	36	36	36	36	36	25	25	25	25	25	25
5	9,0	10,0	11,0	6,0	7,0	8,0	50	50	50	50	50	50	38	38	38	38	38	38	27	27	27	27	27	27
6	9,2	10,2	11,2	6,2	7,2	8,2	60	60	60	60	60	60	40	40	40	40	40	40	29	29	29	29	29	29
7	9,4	10,4	11,4	6,4	7,4	8,4	70	70	70	70	70	70	42	42	42	42	42	42	32	32	32	32	32	32
8	9,6	10,6	11,6	6,6	7,6	8,6	80	80	80	80	80	80	44	44	44	44	44	44	35	35	35	35	35	35
9	9,8	10,8	11,8	6,8	7,8	8,8	90	90	90	90	90	90	46	46	46	46	46	46	37	37	37	37	37	37
10	10,0	11,0	12,0	7,0	8,0	9,0	100	100	100	100	100	100	48	48	48	48	48	48	40	40	40	40	40	40
	každých 10 cm navíc = +1b						každých dalších 5 dřepů = +1b						každé další 2 výstupy = +1b						každý další odraz = +1b					

body	SED - LEH						VÝDRŽ V DŘEPU						PLANK						ANGLIČÁKY					
	chlapci			dívky			chlapci			dívky			chlapci			dívky			chlapci			dívky		
	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.
1	40	42	44	30	33	36	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	35	35	35	35	35	35	20	20	20	20	20	20
2	42	44	46	33	36	39	2,40	2,40	2,40	2,40	2,40	2,40	38	38	38	38	38	38	21	21	21	21	21	21
3	44	46	48	36	39	42	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	41	41	41	41	41	41	22	22	22	22	22	22
4	46	48	50	39	42	45	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	44	44	44	44	44	44	23	23	23	23	23	23
5	48	50	52	42	45	48	3,10	3,10	3,10	3,10	3,10	3,10	47	47	47	47	47	47	24	24	24	24	24	24
6	50	52	54	45	48	51	3,20	3,20	3,20	3,20	3,20	3,20	50	50	50	50	50	50	25	25	25	25	25	25
7	52	54	56	48	51	54	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	53	53	53	53	53	53	26	26	26	26	26	26
8	54	56	58	51	54	57	3,40	3,40	3,40	3,40	3,40	3,40	55	55	55	55	55	55	27	27	27	27	27	27
9	56	58	60	54	57	60	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	3,50	57	57	57	57	57	57	28	28	28	28	28	28
10	58	60	62	57	60	63	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	60	60	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30
	každé další 2 S-L = +1b						každých dalších 10 s = +1b						každých dalších 5 s = +1b						každý další = +1b					

body	CELOMOTORICKÝ TEST						PŘEDNOSY						SHYBY/VÝDRŽ VE SHYBU					
	chlapci			dívky			chlapci			dívky			chlapci			dívky		
	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.
1	31	31	31	29	29	29	1	2	3	1	1	1	3	4	5	30	35	40
2	32	32	32	30	30	30	2	3	4	2	2	2	4	5	6	33	38	43
3	33	33	33	31	31	31	3	4	5	3	3	3	5	6	7	36	41	46
4	34	34	34	32	32	32	4	5	6	4	4	4	6	7	8	39	44	49
5	35	35	35	33	33	33	5	6	7	5	5	5	7	8	9	42	47	52
6	36	36	36	34	34	34	6	7	8	6	6	6	8	9	10	45	50	55
7	37	37	37	35	35	35	7	8	9	7	7	7	9	10	11	48	53	58
8	38	38	38	36	36	36	8	9	10	8	8	8	10	11	12	51	56	61
9	39	39	39	37	37	37	9	10	11	9	9	9	11	12	13	54	59	64
10	40	40	40	38	38	38	10	11	12	10	10	10	12	13	14	57	62	67
	každý další 1 cvik = +1b						každý další přednos = +1b						každý další shyb/3 s = +1b					

body	PŘESKOKY PŘES ŠVIHADLO 1'						PŘESKOKY PŘES ŠVIHADLO 2'					
	chlapci			dívky			chlapci			dívky		
	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.	I.	II.	III.
1	80	80	80	80	80	80	160	160	160	160	160	160
2	85	85	85	85	85	85	164	164	164	164	164	164
3	90	90	90	90	90	90	168	168	168	168	168	168
4	95	95	95	95	95	95	172	172	172	172	172	172
5	100	100	100	100	100	100	176	176	176	176	176	176
6	105	105	105	105	105	105	180	180	180	180	180	180
7	110	110	110	110	110	110	184	184	184	184	184	184
8	115	115	115	115	115	115	188	188	188	188	188	188
9	120	120	120	120	120	120	192	192	192	192	192	192
10	125	125	125	125	125	125	196	196	196	196	196	196
	každých dalších 5 přeskoků = +1b						každých dalších 5 přeskoků = +1b					