

TEST 1 – VÝSKOK

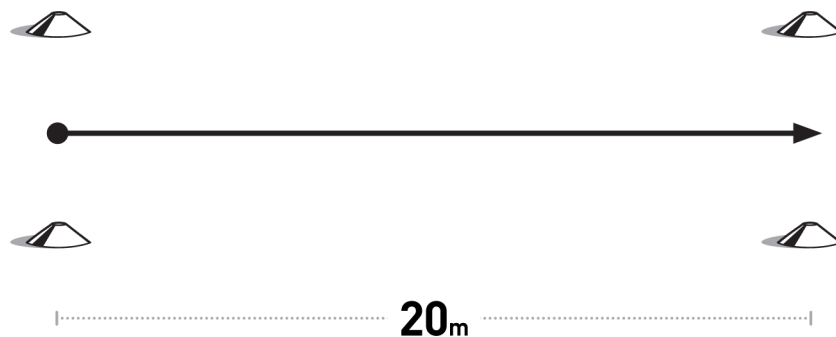


Test 1 – Výskok

Postav se ke zdi, zdvihni jednu paži rovně nad hlavu. Označ křídou nejvyšší místo, kam dosáhneš. Znovu zvedni paži, vyskoč a označ, kam jsi vyskočil. Změř vzdálenost mezi první a druhou značkou. Test zopakuj a zapiš si lepší ze dvou skoků.

Nejllepší skok (cm)

TEST 2 – SPRINT NA 20 M

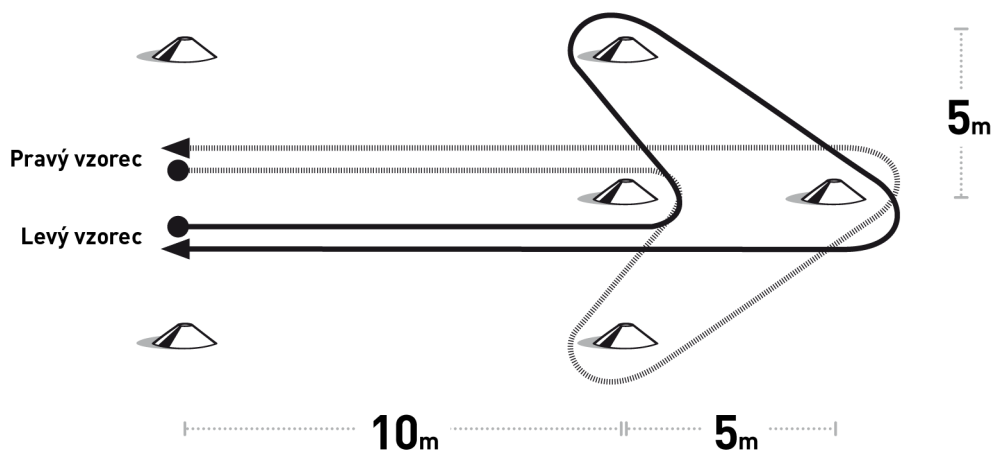


Test 2 – Sprint na 20m

Vyměř si 20metrovou dráhu. Vyběhni zestoje s přední nohou na čáře. Sprintuj co nejrychleji můžeš z jednoho konce dráhy na druhý. Zastav stopky, až tvůj trup přeběhne čáru.

Nejrychlejší čas (sekundy/desetiny)

TEST 3 - HBITOST

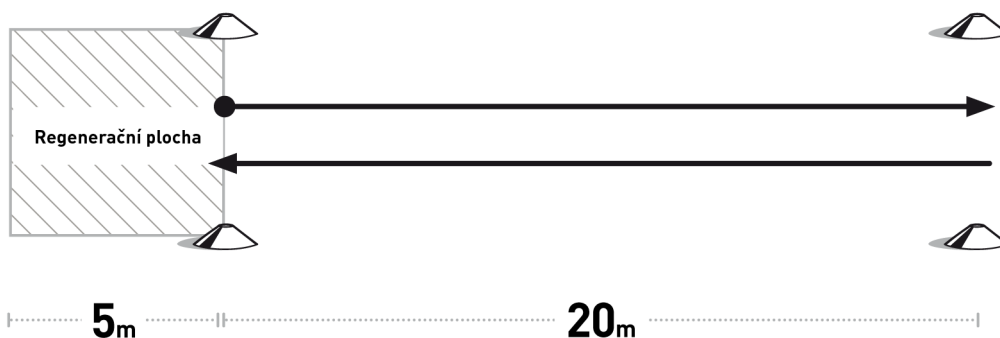


Pomůcky: 6 kuželů, stopky

Vezmi 6 kuželů nebo značek. Polož je do této pozice. Proběhni dráhu podle pravého vzorce na obrázku a změř si čas. Teď proběhni dráhu podle levého vzorce z obrázku. Mezi běhy si na 3 minuty odpočiň. Oba testy proved' dvakrát a zaznamenej si lepší časy z obou opakování. Sečti je a získáš výsledek.

Nejrychlejší čas (vteřiny/desetiny)

TEST 4 - JO-JO TEST



Pomůcky: 3 až 6 kuželů, stopky

Vyměř si 20metrovou dráhu a urči startovní čáru. Odměř 5 metrů za startovací čárou a místo označ. Těchto 5 metrů je tvá oddechová zóna. Zaujmi startovní pozici a poslouchej pokyny. Tvůj cíl: uběhnout co nejvícekrát vzdálenost mezi značkami. Vzdálenost musíš uběhnout mezi pípnutími. Po každém běhu vyklusávej 10 sekund po oddechové zóně.

Čas (minuty/sekundy)