

TESTY TĚLESNÉ ZDATNOSTI

1. **Člunkový běh 4 x 10 metrů** – start vedle první mety, běží se šikmo mezi metami, meta č. 2 se obíhá, stejným způsobem se vrací zpět a obíhá se meta č. 1. Třetí úsek se běží přímo, následuje dotek mety 2, rychlý obrat a při doteku mety č. 1 se zastavuje čas.

Body	Výkon	Body	Výkon
4	14,5	13	11,0
5	14,0	14	10,8
6	13,4	15	10,5
7	12,8	16	10,3
8	12,3	17	10,1
9	11,9	18	9,8
10	11,6	19	9,6
11	11,4	20	9,4
12	11,2		

2. **Klik – vzpor ležmo** – leh na břicho, skřčené paže opřít dlaněmi o zem, špičky prstů v úrovni ramen směřují vpřed, hlava směřuje vpřed. Dopnutím paží v loktech vzpor ležmo. Pokrčením paží v loktech lehkým dotekem hrudníku o podložku a zpět do kliku. Trup je zpříma, pánev nevysazujeme, ani neprohýbáme.

Body	Výkon	Body	Výkon
4	18	13	36
5	20	14	38
6	22	15	40
7	24	16	41
8	26	17	43
9	28	18	45
10	30	19	47
11	32	20	49
12	34		

3. **Celomotorický test** – za 2 minuty – ze stoje spatného přes dřep do lehu na břicho, zvednout ruce z podložky, přejít zpět opět přes dřep do stoje spatného, dále se pokračuje přes dřep do lehu na napřímená záda, ruce se dotknou podložky podél těla a zpět přes sed a dřep do stoje spatného. Za každý přechod do stoje spatného je počítáno jedno provedení cviku.

Body	Výkon	Body	Výkon
4	18	13	36
5	20	14	38
6	22	15	40
7	24	16	41
8	26	17	43
9	28	18	45
10	30	19	47
11	32	20	49
12	34		

4. **Běh na 1000 m** – uběhnout vzdálenost 1000 m v co nejkratším čase. Běžícím se průběžně sděluje čas.

Body	Výkon	Body	Výkon
4	5:15	13	3:40
5	5:00	14	3:30
6	4:50	15	3:20
7	4:40	16	3:10
8	4:30	17	3:05
9	4:20	18	3:00
10	4:10	19	2:55
11	4:00	20	2:50
12	3:50		

Uchazeč musí v každém testu dosáhnout **minimálně 4 body**.

V celkovém součtu pro splnění testů musí uchazeč dosáhnout minimálně **36 bodů**.