

### **1. člunkový běh**

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

Za každé další zrychlení o 0,2 s se připočítává 1 bod.

### **2. klik (vzpor ležmo)**

<b>Body</b>	<b>Výkon</b>	<b>Body</b>	<b>Výkon</b>
1	12	11	32
2	14	12	34
3	16	13	36
4	18	14	38
5	20	15	40
6	22	16	41
7	24	17	43
8	26	18	45
9	28	19	47
10	30	20	49

Za každé další dva kliky se připočítává 1 bod.

### **3. celomotorický test v délce 2 minut**

<b>Body</b>	<b>Výkon</b>	<b>Body</b>	<b>Výkon</b>
1	12	11	32
2	14	12	34
3	16	13	36
4	18	14	38
5	20	15	40
6	22	16	41
7	24	17	43
8	26	18	45
9	28	19	47
10	30	20	49

Za každé další dva cviky do stoje spatného se připočítává 1 bod.

#### **4. běh na 1000 metrů**

<b>Body</b>	<b>Výkon</b>	<b>Body</b>	<b>Výkon</b>
1	6:00	11	4:00
2	5:45	12	3:50
3	5:30	13	3:40
4	5:15	14	3:30
5	5:00	15	3:20
6	4:50	16	3:10
7	4:40	17	3:05
8	4:30	18	3:00
9	4:20	19	2:55
10	4:10	20	2:50

Za každé další zrychlení o 5 se připočítává 1 bod.