

TALENTOVÁ ZKOUŠKA

skok z místa (cm)		3 pokusy
CH	D	
190	160	minimální počet bodů
260	230	maximální počet bodů

hod medikem (m)		3 pokusy - Chlapci 3kg, Dívky 2kg - hod přes hlavu s odskokem.
CH	D	
6	5	minimální počet bodů
13	12	maximální počet bodů

předklon (cm)		2 pokusy - V sedě, natažené nohy, chodidla kolmo opřené o lavičku, měří se přesah přes chodidla.
CH	D	
-3	0	minimální počet bodů
18	22	maximální počet bodů

čl.běh (s)		2 pokusy - Běh na 4x10m (1.kužel oběhnout, 2.kužel "osmička", 3.kužel dotknout, 4.kužel běh do cíle.
CH	D	
10,6	11,4	minimální počet bodů
9,2	9,8	maximální počet bodů

shyby (počet/s)		1 pokus - Chlapci počet shybů (podhmatem), Dívky výdrž ve shybu podhmatem (začínají ve shybu).
CH	D	
1	5	minimální počet bodů
17	60	maximální počet bodů

sed lehy (počet)		1 pokus - Pokrčená kolena, ruce za hlavou, dotek lopatek na žíněnku, nohy se přidržují za chodidla.
CH	D	
30	25	minimální počet bodů
70	65	maximální počet bodů

"píp test" (min)		1 pokus - Běh na trati dlouhé 20m, od čáry k čáře, na zaznění signálu vždy došla za čáru alespoň jednou nohou, pokud nestihne 2x za sebou doběhnout na zaznění signálu nastává konec testu. Tzv. beeb test
CH	D	
6min	5min	minimální počet bodů
12:00min	10min	maximální počet bodů