

Hodnocení motorických testů pro kategorii U15 - dívky

1. Hloubka předklonu				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	16	13	10	7
48 kg	16	13	10	7
57 kg	16	13	10	7
63 kg	16	13	10	7
nad 63 kg	16	13	10	7

2. Boční rozštěp				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	5	10	15	20
48 kg	5	10	15	20
57 kg	5	10	15	20
63 kg	5	10	15	20
nad 63 kg	5	10	15	20

3. Člunkový běh 5 x 10m				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	13,2	13,7	14,2	14,7
48 kg	13,2	13,7	14,2	14,7
57 kg	13,4	13,9	14,4	15,0
63 kg	13,4	13,9	14,4	15,0
nad 63 kg	14,0	14,5	15,0	15,5

4. Šplh na laně za 1min.				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	2	1	0,75	0,5
48 kg	2	1	0,75	0,5
57 kg	2	1	0,75	0,5
63 kg	1	0,75	0,5	0,25
nad 63 kg	0,5	0,25	0	0

5. Výskoky na překážku za 30s.				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	27	24	21	16
48 kg	27	24	21	16
57 kg	24	21	16	12
63 kg	21	17	12	10
nad 63 kg	19	15	10	8

6. Kliky ležmo - max. počet				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	50	40	30	20
48 kg	50	40	30	20
57 kg	50	40	30	20
63 kg	50	40	30	20
nad 63 kg	40	30	20	15

7. Přednosy na ribstolech				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	14	10	7	5
48 kg	14	10	7	5
57 kg	10	7	5	2
63 kg	7	5	3	1
nad 63 kg	5	3	2	1

8. Shyb				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	10	8	6	4
48 kg	10	8	6	4
57 kg	10	8	6	4
63 kg	8	6	4	2
nad 63 kg	6	4	2	1

9. Cooperův běh - 12 min.				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	2700	2600	2500	2400
48 kg	2700	2600	2500	2400
57 kg	2700	2600	2500	2400
63 kg	2500	2400	2300	2200
nad 63 kg	2300	2200	2100	2000

7. Vznosy na ribstolech*				
	1.	2.	3.	4.
40 kg	10	8	6	5
48 kg	10	8	6	5
57 kg	7	5	4	3
63 kg	6	4	3	2
nad 63 kg	5	3	2	1

* od roku 2016