

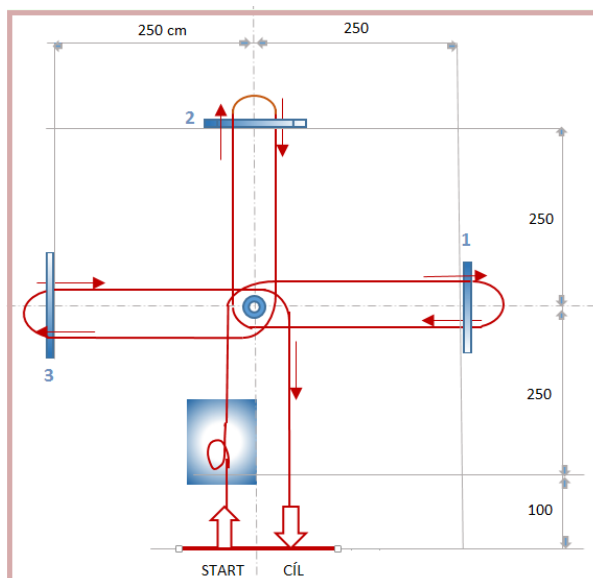
Test rychlostně-koordinační (agility)

Překážková dráha – běh se změnami směru, přeskokováním, prolézáním

Provedení:

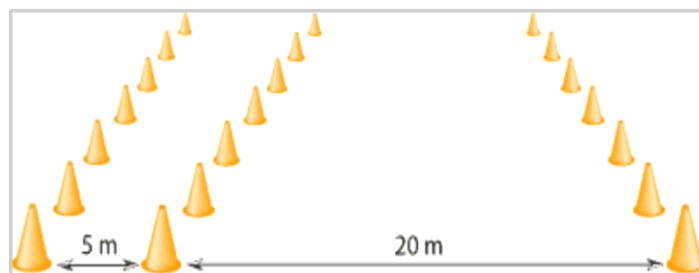
- vysoký start
- kotoul vpřed
- běh se 1/4obratem vpravo kolem mety – přeskok a průlez 1. překážkou (obdobně přes 2. a 3. překážku, vždy oběh kolem středové mety)
- průběh cílovou čarou.

Hodnotí se lepší čas ze 2 pokusů s přesností 0,1 vteřiny.



	muži	ženy
A	< 12,4	< 15,0
B	13,1-12,5	15,1-15,9
C	13,8-13,2	16,9-16,0
D	14,5 -13,9	17,9-17,0
E	15,2-14,6	18,9-18,0
F	> 15,3	>19

Yo-Yo test vytrvalosti (intermitentní zatížení)



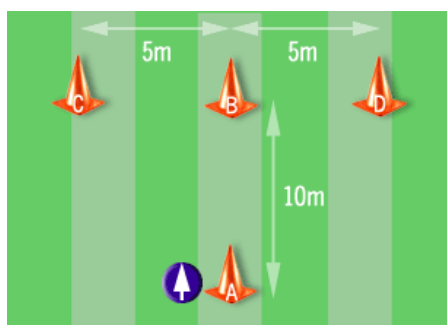
	Yo-Yo IR1	Yo-Yo IR2
	uběhnutá vzdálenost (m)	uběhnutá vzdálenost (m)
A	> 2400	> 1280
B	2000 - 2400	1000 - 1280
C	1520 - 2000	720 - 1000
D	1000 - 1520	480 - 720
E	520 - 1000	280 - 480
F	< 520	< 280
$VO_{2max} (ml/min/kg) = IR1 \text{ vzdálenost (m)} \times 0.0084 + 36.4$		
$VO_{2max} (ml/min/kg) = IR2 \text{ vzdálenost (m)} \times 0.0136 + 45.3$		

T-Test

T-test měří rychlost a hbitost v pohybu vpřed, vzad a stranou

Provedení:

- Postavte se vedle kužele A, na povel vystartujte vpřed a dotkněte se pravou rukou základny kužele B.
- Dále postupujte cvaelem stranou a dotkněte se levou rukou základny kužele C.
- Co nejrychleji se přesuňte cvaelem stranou ke kuželi D a dotkněte se základny pravou rukou.
- Postupujte zpět cvaelem stranou ke kuželi B a dotkněte se základny levou rukou.
- Pak couvejte co nejrychleji ke kuželi A.
- Čas se zastaví v momentu, kdy minete kužel A.



Hodnocení

Dbejte na to, aby se testovaný dotýkal spodku kuželů a aby se pohyboval cvaelem stranou nikoliv s překrokiem. Hodnotí se lepší čas ze 2 pokusů s přesností 0,1 vteřiny.

	muži	ženy
A	< 9,5	< 10,5
B	10,0-9,6	11,0-10,6
C	10,6-10,1	11,6-11,1
D	11,1-10,7	12,1-11,7
E	11,6-11,2	12,6-12,2
F	> 11,7	> 12,7