

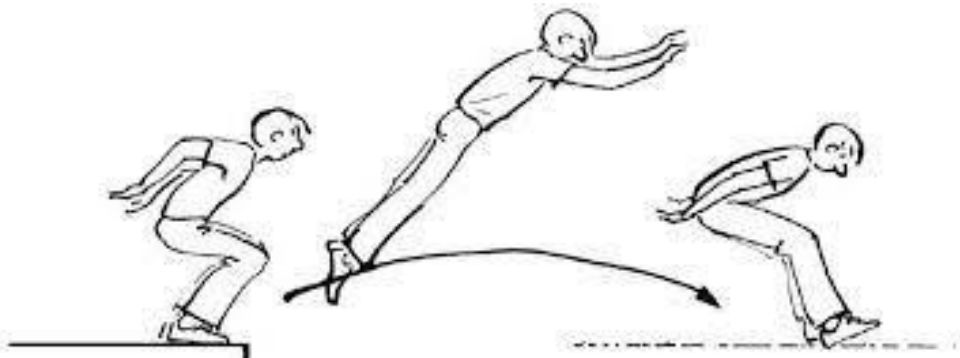
Autový hod

- Odhod probíhá na atletické dráze (školní palubovce).
- Odhod plného míče o hmotnosti 1 kg chlapci i dívky.
- Výchozí poloha: obě chodidla u čáry odhodu, záklon, po odhodu plného míče je povoleno překročit místo odhodu.
- Testovaný provede 3 pokusy. Nejdelší ze tří hodů zapisujeme s přesností na 10 cm.



Skok daleký z místa odrazem snožmo

- Skok probíhá na atletické dráze (školní palubovce).
- Testovaný stojí v mírném stoji rozkročném těsně u odrazové čáry.
- Testovaná osoba provede skok vpřed odrazem snožmo.
- Délku skoku měříme kolmo od odrazové čáry k nejbližšímu místu dopadu.
- Testovaný provede 3 pokusy. Nejdelší ze tří skoků zapisujeme v cm.

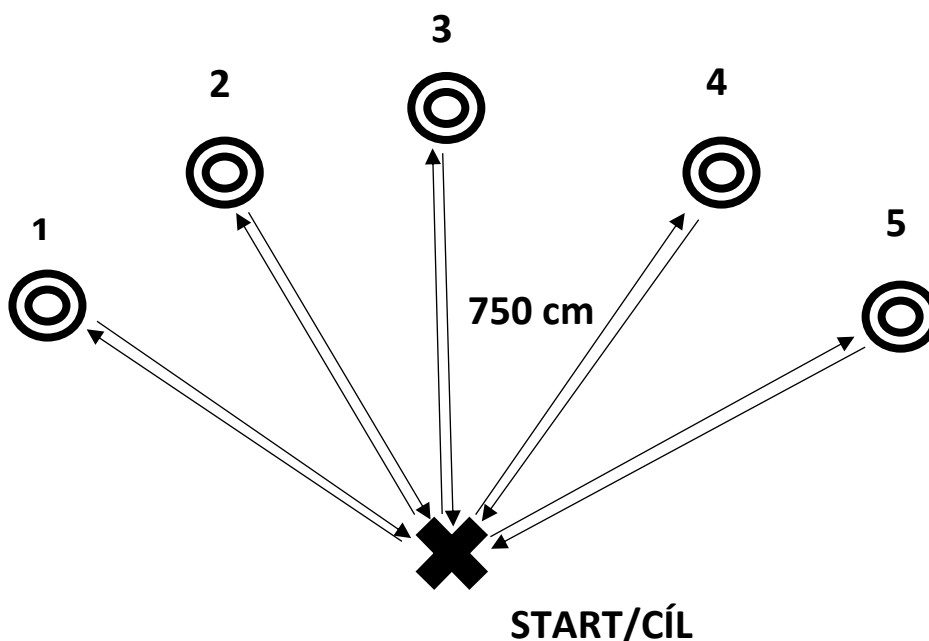


6minutový běh

- Běh probíhá na atletické dráze (školní palubovce).
- Na povel startéra zaujmou testované osoby postavení vysokého startu těsně u startovní čáry.
- Na znamení vyběhnou a **bez přerušování běží** po dobu 6 minut s cílem uběhnout ve stanoveném čase co nejdelší vzdálenost.
- Minutu před koncem zazní signál.
- Na další znamení pro ukončení běhu testování zastaví a počkají na zapisovatele, který zaznamená uběhnutou vzdálenost.
- Test je měřen s přesností na 10 m.

Člunkový běh

- Běh probíhá na atletické dráze (školní palubovce).
- Úkolem je proběhnout vějířovitou trať v co nejkratším čase.
- Na povel startéra zaujme testovaný postavení polovysokého startu na startovní metě. Od startovní mety vyráží k metě 1 vzdálené 750 cm, které se **dotkne** a vrací se zpět na místo startu, na které **šlápne**. Následně pokračuje stejným způsobem k metě 2,3,4,5.
- Výkon hodnotíme s přesností na desetinu sekundy.



Předklon

- Test probíhá ze sedu snožmo.
- Nohy natažené (propnutá kolena) chodidla u sebe opřena o lavičku. Z předpažení předklon, napnuté prsty rukou sune po vrchní hraně lavičky, co nejdále. Nohy musí zůstat napnuté po celou dobu výkonu testu. V krajní poloze výdrž 3 s.
- Úkolem testu je provést co největší předklon.
- Hodnotí se délka přesahu prostředních prstů s přesností na cm.



Sed – leh

- Cvičení probíhá na žíněnce.
- Testovaná osoba začíná v lehu na zádech s dolními končetinami pokrčenými v kolenou. Rukama v týl přidržuje gumový kroužek za hlavou, lokty se opírají o podložku. Oblast nártů je fixovaná druhou osobou, nebo nehybnou překážkou. Na povel měřiče zahájí sed, při kterém se oběma lokty dotkne kolen. Poté se vrací do lehu tak, aby se lopatky i klouby prstů dotkly podložky.
- Úkolem je provést co nejvíce sed lehů během 30 s.



Skok přes švihadlo

- Cvičení probíhá na atletické dráze, školní palubovce.
- Testovaný na povel měřiče zahájí přeskoky snožmo vpřed po dobu 1 minuty.
- Při přerušení testovaný navazuje a počítá se plynule dál.
- Úkolem je provést co největší počet přeskoků.

