

## Soubor motorických testů - Tabulky norem

**Kategorie : starší žáci 13 – 14 roků**

Název testu	Kvalifikační stupnice - známky			
	1	2	3	4
Běh na 50m s	7,1	7,6	8,1	8,6
Hod plným míčem, 2 kg cm	560	530	500	450
Skok daleký z místa cm	230	220	210	190
Hloubka předklonu cm	14	11	8	4
Boční rozštěp cm	4	10	15	18
Sed-leh po dobu 2 min. počet	105	95	85	70
Běh po dobu 12 min. m	2900	2800	2700	2500
Šplh na laně 5 m, příraz s	8,0	9,0	10,0	11,0
Kliky ležmo počet	90	70	60	50
Opakované přednosy počet	14	11	8	5
Opakované shyby počet	15	12	10	7
Výskoky na překážku počet	34	29	25	23
Záklony počet	50			
Člunkový běh 4 x 10m s	9,8	10,2	10,6	11,0

## Soubor motorických testů - Tabulky norem

**Kategorie : mladší žáci 11 – 12 roků**

Název testu	Kvalifikační stupnice - známky			
	1	2	3	4
Běh na 50m s	7,5	8,0	8,5	9,0
Hod plným míčem, 2 kg cm	520	490	460	400
Skok daleký z místa cm	200	190	180	160
Hloubka předklonu cm	9	7	5	2
Boční rozštěp cm	6	11	16	20
Sed-leh po dobu 2 min. počet	80	70	60	50
Běh po dobu 12 min. m	2750	2650	2550	2400
Šplh na laně 5 m, příraz s	10,5	11,5	12,5	14,0
Kliky ležmo počet	60	50	40	30
Opakované přednosy počet	9	6	3	1
Opakované shyby počet	10	7	5	3
Výskoky na překážku počet	32	28	25	22
Záklony počet	50			
Člunkový běh 4 x 10m s	10,0	10,4	10,8	11,2