

TESTOVÁNÍ

Seznam testů:

bodový výpočet

K-test	(12,7-K-test)*45
Hod 1kg medicinbálem	(M1-7,8)*12,4
Dosah s rozběhem	(Dosah-256)*3
Skok daleký z místa	(SDM-166)*1,4
Výška	(Výška-163)*4,5

Pomocné testy a měření:

Dosah jednoruč ve stoji
Váha
Výdrž ve shybu
Rychlost úderu do míče ve výskoku

Druhotné výpočty:

BMI	$\text{Váha}/(\text{Výška} * \text{Výška})$ Výška v cm
Absolutní výskok	Dosah s rozběhem - Dosah jednoruč

Bodované požadavky:

bodový výpočet

SpS 1 bod	Součet testů >360 bodů
-----------	------------------------

SpS 0,5 bod	Součet testů >300 bodů
-------------	------------------------