

**ČLUNKOVÝ BĚH 4krát 10 metrů**

FIT 90 MUŽI - bodovací tabulky

MUŽI Věk	Body za výkon									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 - 5	Splnil: Proběhnout trať 2krát 10m bez měření času									
6 - 7	17,5	16,5	15,5	14,9	14,3	13,6	12,8	12,1	11,6	11,0
8 - 9	16,8	16,0	15,2	14,5	13,9	13,2	12,4	11,7	11,2	10,6
10 - 11	16,0	15,0	14,3	13,8	13,2	12,6	12,0	11,4	10,8	10,2
12 - 14	15,8	14,7	13,8	13,1	12,5	11,9	11,3	10,7	10,1	9,5
15 - 17	15,0	14,0	13,2	12,4	11,8	11,1	10,6	10,1	9,6	9,0
18 - 29	16,0	15,0	14,0	12,8	11,9	11,4	11,0	10,5	10,1	9,6
30 - 39	17,0	16,0	15,0	14,0	13,1	12,4	11,8	11,2	10,7	10,2
40 - 49	19,5	18,5	16,5	15,3	14,0	13,1	12,4	11,8	11,3	10,8
50 - 59	20,5	19,2	17,8	16,4	15,1	14,0	13,0	12,3	11,8	11,4
60 +	Splnil: Proběhnout trať 4krát 10m bez měření času									

**SKOK DO DÁLKY Z MÍSTA**

MUŽI Věk	Body za výkon									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 - 5	Splnil: Překonat vyznačenou 3metrovou vzdálenost skoky snožmo									
6 - 7	90	96	102	110	120	130	140	150	158	166
8 - 9	110	116	122	130	140	150	160	170	180	190
10 - 11	130	136	142	148	155	165	175	185	197	209
12 - 14	145	152	160	170	180	190	200	210	222	234
15 - 17	170	180	190	200	210	221	233	246	258	272
18 - 29	165	175	185	195	205	216	228	240	255	268
30 - 39	150	160	170	180	190	200	214	228	242	257
40 - 49	130	150	165	175	185	198	211	222	236	248
50 - 59	120	140	155	165	175	186	198	210	222	234
60 +	Splnil: Překonat vzdálenost 5m co nejmenším počtem skoků snožmo									

**Z LEHU SED OPAKOVANĚ**

MUŽI Věk	Body za výkon									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 - 5	Splnil: 5krát "leh - sed" v sedu na stehnech rodiče									
6 - 7	10	11	12	15	19	23	27	29	31	33
8 - 9	14	15	17	21	24	26	28	30	32	35
10 - 11	18	19	21	24	27	30	32	34	36	38
12 - 14	19	20	22	25	29	31	33	35	37	40
15 - 17	20	22	24	27	31	33	34	37	39	42
18 - 29	17	19	21	23	26	30	32	35	37	39
30 - 39	12	13	14	17	21	24	27	29	31	34
40 - 49	10	11	12	15	19	22	25	27	29	32
50 - 59	7	8	9	12	17	20	23	25	27	29
60 +	Splnil: 10krát cvik "sed - leh"									

**STOJ - VZPOR DŘEPMO - VZPOR LEŽMO - VZPOR DŘEPMO - STOJ**

MUŽI Věk	Body za výkon									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 - 5	Splnil: zacvičit "dřep - -stoj" v počtu rovnému dvojnásobku věku dítěte									
6 - 7	62	58	55	53	52	51	50	49	48	47
8 - 9	58	54	52	50	49	48	47	46	45	44
10 - 11	54	50	48	46	45	44	43	42	41	40
12 - 14	52	48	46	44	43	42	41	40	39	38
15 - 17	49	47	45	43	41	39	38	37	36	35
18 - 29	50	48	46	44	42	41	40	39	38	37
30 - 39	56	52	48	46	44	43	42	41	40	39
40 - 49	64	60	56	53	51	49	48	47	46	45
50 - 59	69	65	62	60	58	57	56	55	54	53
60 +	Splnil: zacvičit 15krát "dřep - stoj"									