

**ČLUNKOVÝ BĚH 4krát 10 metrů**

FIT 90 ŽENY - bodovací tabulky

ŽENY Věk	Body za výkon									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 - 5	Splnila: Proběhnout trať 2krát 10m bez měření času									
6 - 7	17,8	16,9	16,0	15,4	14,8	14,1	13,4	12,8	12,0	11,4
8 - 9	17,5	16,5	15,5	14,9	14,3	13,6	12,8	12,4	11,6	11,0
10 - 11	17,0	16,0	15,2	14,4	13,7	13,1	12,5	11,9	11,3	10,7
12 - 14	17,0	15,9	15,1	14,2	13,4	12,6	12,0	11,4	10,8	10,2
15 - 17	16,5	15,6	14,8	14,0	13,2	12,4	11,6	11,0	10,4	9,9
18 - 29	18,6	17,8	16,8	15,2	14,0	13,1	12,4	11,6	11,0	10,6
30 - 39	19,5	18,5	17,6	16,4	15,2	14,2	13,2	12,2	11,5	11,1
40 - 49	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	13,1	12,3
50 - 59	22,5	21,5	20,5	19,5	18,5	17,3	16,0	15,0	14,0	13,4
60 +	Splnila: Proběhnout trať 4krát 10m bez měření času									

**SKOK DO DÁLKY Z MÍSTA**

ŽENY Věk	Body za výkon									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 - 5	Splnila: Překonat vyznačenou 3metrovou vzdálenost skoky snožmo									
6 - 7	85	91	97	105	115	125	135	145	154	162
8 - 9	105	111	117	125	135	145	155	165	174	182
10 - 11	120	126	132	140	150	160	170	180	188	196
12 - 14	125	135	145	155	165	175	185	195	201	210
15 - 17	130	140	150	160	170	180	190	200	210	223
18 - 29	126	132	140	150	160	170	180	190	200	210
30 - 39	120	126	132	140	150	160	170	180	190	200
40 - 49	110	116	122	128	135	145	155	165	176	188
50 - 59	100	105	112	118	125	135	145	155	166	178
60 +	Splnila: Překonat vzdálenost 5m co nejmenším počtem skoků snožmo									

**Z LEHU SED OPAKOVANĚ**

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

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

ŽENY Věk	Body za výkon									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 - 5	Splnila: 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	56	52	50	48	47	46	45	44	43	42
12 - 14	56	52	50	49	48	47	46	45	44	43
15 - 17	57	55	53	52	51	50	49	48	47	46
18 - 29	58	55	53	52	51	50	49	48	47	46
30 - 39	63	59	55	54	53	52	51	50	49	48
40 - 49	70	66	62	60	59	58	57	56	55	54
50 - 59	75	71	68	66	65	64	63	62	61	60
60 +	Splnila: zacvičit 10krát "dřep - stoj"									