

Jméno, příjmení	Věk	rok	T1	Body	T2	Body	T3	Body	T4	Body	T5	Body	T6	Body	T7	Body	T8	Body	T9	Body	T10	Body	T11	Body	Celkem bodů	Celková kondice	Pořadí
Maňásek Pavel	12	2005	15,6s	16	0cm	20	21	20	33s	20	38cm	12	34	18	95	18	82	20	11,5s	12	200cm	13	2510m	13	182	Vynikající	2. - 3.
Soukupová Natálie	11	2006	26,2s	8	10cm	20	17	15	40s	20	32cm	16	30	20	83	18	52	16	11,56s	16	168cm	13	2275m	19	181	Vynikající	4.
Muchová Justýna	12	2005	25,6s	8	4cm	20	18	20	43s	20	36cm	14	40	20	82	16	51	15	11,7s	14	202cm	17	2420m	19	183	Vynikající	1.
Kortusová Barbora	12	2005	19,6s	13	5cm	20	16	13	43s	20	37cm	15	25	14	67	9	59	18	11,62s	14	198cm	16	2290m	17	169	Vynikající	15. - 16.
Šmidová Martina	14	2002	23,6s	10	10cm	20	12	6	57s	20	38cm	16	24	14	70	11	54	16	11,36s	15	200cm	17	2470m	20	145	Dobrá	28.
Nováková Veronika	12	2005	26,9s	8	15cm	16	17	17	37s	20	42cm	20	23	13	81	18	72	20	11,49s	15	193cm	15	1945m	10	172	Vynikající	10. - 12.
Dvořák Daniel	12	2005	16,7s	15	10cm	20	14	8	37s	20	41cm	14	36	19	88	15	80	20	10,2s	17	230cm	18	2660m	16	182	Vynikající	2. - 3.
Běhounek Ondřej	12	2005	28s	8	17cm	14	14	8	42s	10	39cm	12	26	14	83	13	54	14	10,86s	15	208cm	15	2430m	12	135	Dobrá	32.
Králíček Jan	17	2000	26,1s	9	6cm	20	17	10	38s	14	51cm	15	33	14	86	12	49	12	10,43s	14	236cm	13	2760m	13	146	Dobrá	27.
Holubář Martin	14	2003	18,5s	14	4cm	20	18	15	53s	0	54cm	20	40	20	86	14	69	20	10,5s	16	236cm	19	2500m	13	171	Vynikající	13.
Ječmínek Adam	14	2003	57,3s	0	17cm	14	12	6	60s	0	27cm	1	7	0	45	0	54	14	12,15s	9	166cm	6	1895m	1	51	Špatná	37.
Ret Daniel	13	2004	16,1s	16	10cm	20	17	12	37s	20	38cm	12	31	16	85	14	76	20	10,99s	14	207cm	14	2230m	8	166	Vynikající	18.
Jelínek Jaroslav	13	2004	22s	12	17cm	14	18	15	31s	20	40cm	13	55	20	92	17	90	20	10,82s	15	207cm	14	2475m	12	172	Vynikající	10. - 12.
Chumchal Martin	15	2002	44,1s	0	15cm	15	13	5	36s	18	31cm	0	31	13	65	4	58	16	11,54s	10	175cm	2	2340m	8	91	Slabší	36.
Poříz Vojtěch	13	2003	27,6s	8	Vynech.	0	17	12	35s	20	44cm	16	53	20	92	17	Vynech.	0	10,69s	15	221cm	17	2700m	17	142	onemocnění	29.
Nyč Adam	13	2003	26,8s	9	8cm	20	18	15	37s	20	43cm	16	35	18	80	12	62	18	11,10s	14	227cm	18	2580m	15	175	Vynikající	5.
Hájek Adam	14	2002	19,7s	13	10cm	20	14	8	41s	12	51cm	20	35	18	85	14	78	20	10,33s	16	244cm	20	2450m	12	173	Vynikající	6. - 9.

0-3 body	špatná		Celková kondice:	0 - 54 bodů	špatná																						
4-8 bodů	slabší																										
9-11 bodů	průměrná																										
12-16 bodů	dobrá																										
17-20 bodů	vynikající																										

Jméno, příjmení	Věk	rok	T1	Body	T2	Body	T3	Body	T4	Body	T5	Body	T6	Body	T7	Body	T8	Body	T9	Body	T10	Body	T11	Body	Celkem bodů	Celková kondice	Pořadí
Gunda Timon	13	2004	39s	2	10cm	20	14	8	46s	5	42cm	15	41	20	78	15	83	20	11,63s	12	201cm	13	2245m	8	138	Dobrá	31.
Palinkáš Ondřej	11	2005	23,8s	10	10cm	20	12	7	49s	4	38cm	20	48	20	80	13	60	18	11,09s	16	190cm	16	2340m	13	157	Vynikající	20.
Nyč Daniel	11	2006	20,8s	12	13cm	19	15	10	46s	7	34cm	16	39	20	80	13	50	14	11,92s	13	175cm	13	2230m	11	148	Dobrá	25.
Vajlent Patrik	13	2004	32,5s	5	13cm	18	13	7	42s	10	36cm	10	43	20	68	7	59	16	11,33s	13	193cm	12	2120m	5	123	Průměrná	34.
Streharský Simona	13	2003	21,7s	11	10cm	20	16	13	44s	20	35cm	13	40	20	71	11	64	19	11,8s	14	208cm	19	2080m	13	173	Vynikající	6. - 9.
Hájková Nela	11	2006	28,6s	7	16cm	16	15	10	51s	4	34cm	19	12	7	61	7	34	10	12,6s	13	185cm	16	1863m	9	118	Průměrná	35.
Hájková Linda	13	2004	26s	9	15cm	16	13	7	44s	20	32cm	10	22	12	79	15	66	20	11,83s	14	155cm	7	2280m	17	147	Dobrá	26.
Křížová Karolína	13	2003	28,2s	7	13cm	18	14	8	47s	10	43cm	20	30	17	72	12	53	16	10,93s	17	193cm	15	2030m	12	152	Vynikající	23. - 24.
Zachová Adéla	16	2001	32,5s	4	13cm	19	17	13	48s	16	32cm	8	40	20	81	16	70	20	11,96s	12	203cm	16	2160m	11	155	Vynikající	21.
Neubauerová Klára	13	2004	28,4s	7	10cm	20	17	17	45s	17	38cm	16	40	20	78	14	56	17	11,45s	15	203cm	18	1860m	8	169	Vynikající	15. - 16.
Čáповá Adéla	14	2003	23,7s	10	10cm	20	13	7	40s	20	42cm	20	30	17	68	10	68	20	11,55s	14	215cm	20	2025m	12	170	Vynikající	14.
Kříšťáková Šárka	14	2003	22,6s	11	17cm	14	13	7	46s	14	33cm	11	23	13	64	8	42	12	11,08s	16	199cm	16	2073m	12	134	Dobrá	33.
Zavadilová Tereza	13	2004	24,4s	10	16cm	15	16	13	39s	20	38cm	16	35	20	75	18	70	20	11,6s	14	185cm	13	2125m	14	173	Vynikající	6. - 9.
Dragounová Alžběta	14	2003	24,2s	10	7cm	20	16	13	39s	20	37cm	15	23	13	78	14	52	15	12,05s	13	183cm	13	2075m	13	159	Vynikající	19.
Košťálová Klára	16	2001	26,8s	9	19cm	13	15	8	40s	20	34cm	10	20	12	78	14	63	19	11,5s	13	192cm	13	2070m	9	140	Dobrá	31.
Štěřiková Natálie	13	2003	43s	0	5cm	20	18	20	45s	17	33cm	11	30	17	78	14	40	11	11,23s	16	185cm	13	2090m	13	152	Vynikající	23. - 24.
Pazderová Vendula	15	2001	22,1s	12	10cm	20	12	6	43s	20	44cm	20	30	18	66	8	49	15	11,2s	14	207cm	16	1775m	4	153	Vynikající	22.
Benediktová Klára	12	2005	21,4s	12	7cm	20	14	8	32s	20	29cm	7	42	20	89	20	71	20	11,2s	16	183cm	13	2050m	12	168	Vynikající	17.
Dvořáčková Adéla	10	2006	28,3s	7	13cm	19	9	3	40s	20	30cm	13	40	20	67	10	34	10	11,89s	15	173cm	14	1900m	10	141	Dobrá	30.
Streharský Viktor	12	2005	44s	0	Vynech.	0	15	9	62s	0	25cm	0	13	5	49	0	Vynech.	0	12,2s	10	176cm	8	1900m	2	34	onemocnění	38.

<b>T1</b>	<b>Cvičební sestava s tyčí</b> (celková obratnost a pohyblivost páteře) - ze stoje, tyč držíme ze zadu za tělem v šíři ramen, překročíme tyč pravou/levou nohou, přejdeme do sedu se skrčenými nohama a provlečeme obě nohy nad tyč a opět se dostaneme do stoje , tuto cvičební sestavu provádíme celkem 5x bez přerušení
<b>T2</b>	<b>Rychlost reakce</b> - zachycení padajícího předmětu - test provádíme v sedu rozkročmo na židli čelem k opěradlu, pokrčenou paži opřeme zápěstí o opěradlo židle, ruka je otevřená, prsty směřují vpřed a palec kolmo vzhůru
<b>T3</b>	<b>Přednožování v lehu</b> - v lehu na zemi spojíme ruce za hlavou a spolucvičenec nám přitlačí lokty k zemi, tím fixuje horní část těla, z této polohy zvedáme nohy kolmo k zemi a zpět, provádíme po dobu 20s
<b>T4</b>	<b>Angličáky</b> (stoj - vzpor dřepmo - vzpor ležmo - vzpor dřepmo - stoj) opakujeme celkem 20x, test je rychlostně vytrvalostní, do činnosti zapojujeme především horní a dolní končetiny
<b>T5</b>	<b>Skok dosažný</b> - rozdíl v cm výšky testovaného s nataženou rukou a dosahu ve výšce, testem měříme výbušnou explozivní sílu dolních končetin
<b>T6</b>	<b>Klik</b> (klik - vzpor ležmo opakovaně) - test provádíme až do únavy, ukončíme v době, kdy se cvičenec začne prohíbat nebo vysazovat, testem hodnotíme dynamickou sílu svalstva paží a pletence ramenního
<b>T7</b>	<b>Celostní motorický test</b> - test začínáme z lehuna zádech, jde o cvičební cyklus, který se skládá ze 4 poloh: stoj spatný, leh na břicho, stoj spatný, leh na zádech - opakujeme po dobu 2min co nejrychleji, test postihuje všechny základní pohybové schopnosti - silové, rychlostně vytrvalostní a obratnostní
<b>T8</b>	<b>Leh sed</b> - nohy jsou mírně pokrčeny a mírně roznoženy, ruce spjány v týlu za hlavou, lokty se dotýkají země, spolucvičenec nám drží rukama nohy, aby se nezvedaly, po dobu 2min se opakovaně zvedáme a dotýkáme se pravým loktem levého kolene a naopak, testem posuzujeme úroveň dynamické síly břišních a bedrokyčlostehenních svalů
<b>T9</b>	<b>Člunkový běh 4x 10m</b> - na povel vyběháme od startovní mety, kterou máme po levé ruce - oběhneme přední metu z levé strany a vryceme se ke startovní metě, tu obíháme z pravé strany a pokračujeme znovu k přední metě, té se dotkneme rukou a vracíme se zpět ke startovní metě, proběhnuta trať mezi 1. a 2. úsekem tvoří osmičku, testem hodnotíme běžeckou rychlost, obratnost a koordinaci
<b>T10</b>	<b>Skok daleký z místa</b> - z mírného stoje rozkročného se odrážíme do dálky, testem měříme výbušnost dolních končetin a částečně obratnost
<b>T11</b>	<b>Běh za 12 minut</b> - test provádíme na atletickém ovále, vzdálenost měříme v metrech, test je nejnáročnější, postihuje obecnou vytrvalost, tzn. Především výkonnost srdce dýchací soustavy