



## MUŽI

Muži	Věk	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Výdrž ve visu (s)	1-Výtečně	7	9	11	13	15	7	9	11	13
Výdrž ve shybu (s)	2-Dobře	5	7	9	11	13	5	7	9	11
(nástup ze stoličky)	3-Vyhovující	3	5	7	9	11	3	4	5	6
Leh-sed 1 min	1-Výtečně	20	22	24	26	27	28	29	30	31
	2-Dobře	15	17	19	21	23	24	25	26	27
	3-Vyhovující	10	12	14	16	17	18	19	20	21
Běh 4x10m (s)	1-Výtečně	13	12,8	12,5	12,2	12	8	9	10	11
Kliky 30s	2-Dobře	14	13,8	13,5	13,2	13	5	6	7	8
	3-Vyhovující	16	15,8	15,5	15,2	15	3	4	5	6
Běh 6 minut (m)	1-Výtečně	900	950	1000	1050	1100	1150	1200	1250	1300
	2-Dobře	800	850	900	950	1000	1050	1100	1150	1200
	3-Vyhovující	600	650	700	750	800	850	900	950	1000
Dřepy čelem ke zdi	1-Výtečně	3	3	3	5	5	7	7	7	7
	2-Dobře	2	2	2	4	4	5	5	5	5
	3-Vyhovující	1	1	1	2	2	3	3	3	3

Muži	Věk	15	16	17	18-30	31-35	36-40	41-45	46-50	50-60
Shyby	1-Výtečně	6	7	8	12	11	10	9	8	6
	2-Dobře	4	5	6	10	9	8	7	6	4
	3-Vyhovující	2	3	4	8	7	6	5	4	2
Leh-sed 1 min	1-Výtečně	34	38	42	52	51	44	41	38	34
	2-Dobře	29	33	38	46	45	40	39	34	29
	3-Vyhovující	24	28	33	42	39	34	32	29	24
Kliky-30s	1-Výtečně	15	21	25	32	30	27	25	23	15
	2-Dobře	12	15	21	28	27	24	22	19	12
	3-Vyhovující	7	12	15	22	22	19	16	13	7
Běh 12 minut (m)	1-Výtečně	2300	2500	2700	3000	2950	2850	2750	2650	2400
	2-Dobře	2100	2300	2500	2800	2700	2600	2500	2300	2100
	3-Vyhovující	1700	1900	2100	2600	2500	2400	2200	2000	1800
Dřepy čelem ke zdi	1-Výtečně	10	10	10	15	15	15	15	15	10
	2-Dobře	7	7	7	10	10	10	10	10	7
	3-Vyhovující	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Žlutě jsou podbarveny normy pro vojáky a vojákyně AČR



## ŽENY

Ženy	Věk	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Výdrž ve visu (s)	1-Výtečně	7	9	11	13	15	7	9	11	13
Výdrž ve shybu (s)	2-Dobře	5	7	9	11	13	5	7	9	11
(nástup ze stoličky)	3-Vyhovující	3	5	7	9	11	3	4	5	6
Leh-sed 1 min	1-Výtečně	20	22	24	26	27	28	29	30	31
	2-Dobře	15	17	19	21	23	24	25	26	27
	3-Vyhovující	10	12	14	16	17	18	19	20	21
Běh 4x10m (s)	1-Výtečně	13	12,8	12,5	12,2	12	0	0	0	0
Předklon (cm)	2-Dobře	14	13,8	13,5	13,2	13	5	5	5	5
	3-Vyhovující	16	15,8	15,5	15,2	15	10	10	10	10
Běh 6 minut (m)	1-Výtečně	800	850	900	950	1000	1050	1 100	1150	1200
	2-Dobře	700	750	800	850	900	950	1000	1050	1100
	3-Vyhovující	500	550	600	650	700	750	800	850	900
Dřepy čelem ke zdi	1-Výtečně	3	3	3	5	5	7	7	7	7
	2-Dobře	2	2	2	4	4	5	5	5	5
	3-Vyhovující	1	1	1	2	2	3	3	3	3

Ženy	Věk	15	16	17	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-60
Výdrž ve shybu (s)	1-Výtečně	10	25	30	50	46	34	20	18	10
(s přitahem)	2-Dobře	5	15	20	30	28	22	14	10	5
	3-Vyhovující	3	5	10	10	10	8	7	5	5
Leh-sed 1 min	1-Výtečně	30	34	38	45	40	35	30	25	30
	2-Dobře	25	29	34	40	33	30	25	22	25
	3-Vyhovující	24	28	33	35	28	26	23	20	24
Předklon (cm)	1-Výtečně	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2-Dobře	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	3-Vyhovující	10	10	10	10	10	10	10	10	10
12min běh (m)	1-Výtečně	2100	2200	2300	2550	2400	2300	2200	2100	1900
	2-Dobře	1800	2000	2100	2300	2200	2100	2000	1900	1800
	3-Vyhovující	1600	1800	1900	2100	2000	1900	1800	1600	1500
Dřepy čelem ke zdi	1-Výtečně	10	10	10	15	15	15	15	15	10
	2-Dobře	7	7	7	10	10	10	10	10	7
	3-Vyhovující	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Žlutě jsou podbarveny normy pro vojáky a vojákyně AČR