Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NAZIV TESTA** | **IZVEDBA** | **REZULTAT** |
| **Telesna višina** | S hrbtom se postavite ob steno ali vrata, starši vam na glavo postavijo trdo podlago (knjigo) in označijo doseženo višino. Nato izmerite višino. |  |
| **Telesna teža** | Na tehtnico stopite z lahkimi oblačili (kratka majica, kratke hlače, trenirka, pajkice) in odčitate vrednost. |  |
| **Dviganje trupa** | Uležete se na hrbet, noge pokrčite do pravega kota v kolenu, roke prekrižate na prsih. Stopala lahko nekam zataknete ali vas nekdo močno drži.  Ena ponovitev dviga se šteje tako, da se z rokami dotakneš kolen in pri spustu se lopatice dotaknejo podlage.  Test izvajaš **60** sekund in šteješ število ponovitev. |  |
| **Skok v daljino z mesta** | Na tleh si označiš črto, kjer se postaviš z obema nogama. Nato rahlo počepneš, zanihaš, roke zaročiš in se nato močno odrineš, z rokami zamahneš naprej, noge močno potisneš naprej. Nekdo označi točko, kjer se je dotaknila peta zadnje noge (najbližja točka črti odriva). Nato izmeriš dolžino skoka. |  |
| **Dotikanje plošče z roko** | Potrebuješ stol in mizo. Nato položiš levo roko na mizo pred seboj, drugo pa preko leve roke na mizo. Nato izvajaš hitre menjave dotikov mize z desno roko iz leve na desno stran telesa. Ena ponovitev se šteje takrat, ko se z roko vrneš na levo stran. Test izvajaš **20** sekund. |  |
| **Vesa v zgibi** | Potrebuješ nekaj, da lahko visiš (drog, veja, zunanja držala vrvi za perilo, drog od gugalnic,…).  Pri vesi pazi, da izvedeš podprijem (prsti dlani gledajo navzgor), da se brada ne dotika droga, da ti na začetku nekdo umiri noge in zaustavi uro, ko greš s brado pod drog. |  |