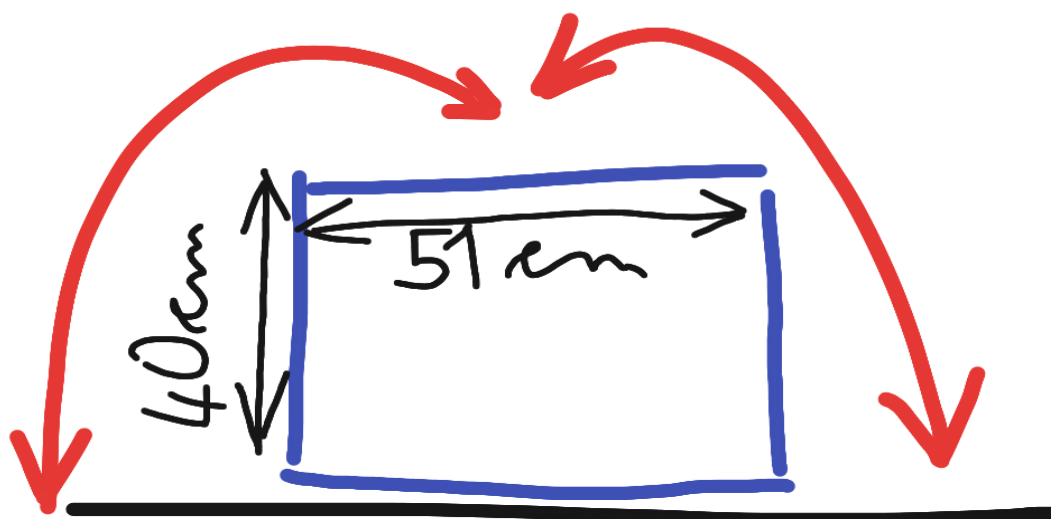


## »Box jump«

Test »Box jump« meri vzdržljivost v hitri moči.

Začetni položaj je na škatli. Merjenec sonožno skoči v stran na tla in nazaj na škatlo. Sledi skok v drugo stran in tako 90 sekund. Čas začne teči, ko se merjenec prvič dotakne tal. Vsak naskok šteje kot ponovitev.



	<u>slabo</u>	<u>dobro</u>	<u>odlično</u>
ženske	< 75pon	75 - 90	> 90
moški	< 85	85 - 100	> 100
deklice U16	< 70	70 - 85	> 85
dečki U16	< 80	80 - 90	> 90