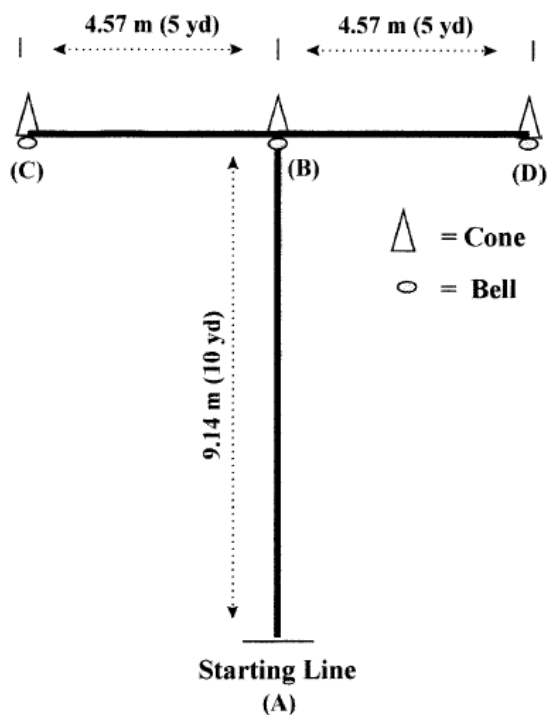


T – Test

Opis testa: Tri čunja su postavljena u istoj liniji na udaljenosti od 4,57 metara (5 yards). Startna linija je vertikalno usmerena na srednji čunj i udaljena je 9,14 metara (10 yards). Sportista se na startu nalazi sa obe noge iza startne linije. Sportista na znak merioca, sprinta prema srednjem čunju i dodirne ga desnom rukom, nakon toga se kreće bočno do levog čunja kojeg dodirne levom rukom. Nakon toga se kreće bočno do desnog čunja kojeg dodirne desnom rukom te se vraća bočno do srednjeg čunja kojeg dodirne levom rukom i na kraju se vraća unazad na početni položaj. Prilikom kretanja bočno ne smeju se ukrštati noge. Test se izvodi tri puta sa dovoljnom pauzom između ponavljanja. Prikaz izvođenja testa dat je na slici 1. Norme testa su date u tabeli 1.



Slika 1.

	Muškarci (sec)	Žene (sec)
Odlično	< 9.5	< 10.5
Dobro	9.5 do 10.5	10.5 do 11.5
Prosečno	10.5 do 11.5	11.5 do 12.5
Loše	> 11.5	> 12.5

Tabela 1.