

## Kätekõverduste test poistele ja tüdrukutele:

Vanus	Vilets (1)	Alla keskmise (2)	Keskmine (3)	Üle keskmise (4)	Suurepärane (5)
10 – 12	12 ja vähem	13 – 16	17 – 21	22 – 24	25 ja rohkem
13	18 ja vähem	19 – 22	23 – 25	26 – 28	29 ja rohkem
14	22 ja vähem	23 – 25	26 – 29	30 – 32	33 ja rohkem
15	24 ja vähem	25 – 27	28 – 31	32 – 34	35 ja rohkem
16	26 ja vähem	27 – 29	30 – 33	34 – 36	37 ja rohkem
17	28 ja vähem	29 – 31	32 – 35	36 – 38	39 ja rohkem
18	30 ja vähem	31 – 33	34 – 37	38 – 40	41 ja rohkem

Testi läbiviimine: õpilane võtab lamades surumise lähteasendi (toenglamang) ning sooritab 60 sekundi jooksul nii palju kordusi (kätekõverdusi) kui suudab. Õpilase all põrandal umbes rinna kõrgusel on puust 10 cm (tüdrukutel 15 cm) läbimõõduga puust klots, mida ta peab iga kord rinnaga ära puudutama. Kui rindkere klotsi ei puuduta, siis tehtud kordust ei arvestata. Samuti peab soorituse ajal olema keha sirge, jalad, tagumik ja ülakeha peavad olema kogu soorituse ajal ühel sirgel. Puhkamine toimub toenglamangus, ülemises lähteasendis.

## TÜDRUKUD

Vanus	Vilets (1)	Alla keskmise (2)	Keskmine (3)	Üle keskmise (4)	Suurepärane (5)
10 – 12	7 ja vähem	8 – 9	10 – 11	12 – 13	14 ja rohkem
13 – 14	9 ja vähem	10 – 11	12 – 13	14 – 15	16 ja rohkem
15 – 16	10 ja vähem	11 – 12	13 – 15	16 – 17	18 ja rohkem
17 – 18	12 ja vähem	13 – 14	15 – 17	18 – 19	20 ja rohkem