

A. OBSAH, POPIS A BODOVÉ HODNOCENÍ TESTŮ TĚLESNÉ ZDATNOSTI**Test č. 1: Člunkový běh 4 x 10 metrů**

Potřeby: Stopky, pásmo, dvě mety (dopravní kužely) vysoké min. 50 cm, přesně vyměřený úsek v délce 10 m na dráze, hřišti, tělocvičně nebo v terénu.

Úkol: Uběhnout vzdálenost 4 x 10 metrů popsáním způsobem v co nejkratším čase.

Popis: Přezkušovaná osoba stojí vedle mety č. 1, na povel nebo signál běží první úsek napříč k metě č. 2, kterou oběhne bez doteku, poté běží druhý úsek opět napříč k metě č. 1, kterou obíhá bez doteku (opisuje tvar číslice 8), třetí úsek běží přímo k metě č. 2, které se dotkne, aniž by ji obíhala a čtvrtý úsek běží opět přímo k metě č. 1, které se dotkne, s dotykem ruky na metu č. 1 se zastavuje čas.

Měření výkonu: Přesnost 0,1 s.

Ověřovaná schopnost: Dynamická síla dolních končetin a akcelerace.

MUŽI		ŽENY	
body	výkon	body	výkon
1	16,0	1	17,0
2	15,5	2	16,5
3	15,0	3	16,0
4	14,5	4	15,5
5	14,0	5	15,0
6	13,4	6	14,4
7	12,8	7	13,8
8	12,2	8	13,2
9	11,5	9	12,5
10	10,7	10	11,7

Test č. 2: Celomotorický test, 2 minuty

Potřeby: Stopky, středně měkký povrch (tartan, tatami, tráva).

Úkol: Maximální počet cviků popsaným způsobem v čase do 2 minut.

Popis: Přezkušovaná osoba stojí ve vzpřímeném stoji spatném, na povel nebo signál provede hluboký dřep a z dřepu leh na břicho a zvedne ruce ze země, pak položí ruce zpět na zem, z lehu na břicho přejde do hlubokého dřepu a z dřepu do stoje vzpřímeného spatného, dále provede hluboký dřep a z dřepu leh na záda, záda se musí dotýkat země celou plochou, ruce jsou podél těla, následuje přesun přes sed do hlubokého dřepu a do stoje vzpřímeného spatného. Za každý přechod do stoje vzpřímeného spatného se počítá jedno provedení cviku, tedy výše popsané provedení je za 2 body.

Nedůsledné provádění cviku, zvláště pak neúplné přechody do dřepu, neúplné dotyky těla na zem a neúplný vzpřímený stoj spatný nelze započítat jako provedení cviku!

Měření výkonu: Počet správně provedených cviků v časovém limitu.

Ověřovaná schopnost: Silově-obratnostní vytrvalost komplexu svalů celého těla.

MUŽI		ŽENY	
body	výkon	body	výkon
1	12	1	10
2	14	2	12
3	16	3	14
4	18	4	16
5	20	5	18
6	24	6	22
7	28	7	26
8	32	8	30
9	36	9	34
10	40	10	38

Test č. 3: Klik – vzpor ležmo (opakovaně)

Potřeby: Podlaha, tělocvična, hřiště, jiný rovný podklad.

Úkol: Maximální počet „kliků“ bez přerušení, stanoveným způsobem a bez zapření nohou.

Popis: Přezkušovaná osoba leží na břiše, má skrčené paže a dotýká se dlaněmi o zem, špičky prstů jsou v úrovni ramen a směřují vpřed, hlava směřuje vpřed, nohy nejsou zapřeny o překážku, na povel nebo signál provede propnutí paží v loktech do vzporu ležmo, pokrčením paží minimálně do úhlu 90 stupňů se vrací do kliku, hlava, trup, pánev a nohy jsou v jedné rovině!

U příslušnic je přípustná varianta s pokrčenýma nohama, jež se dotýkají podložky pouze koleny, nohy jsou překříženy přes kotníky, hlava, trup a pánev jsou v jedné rovině!

Měření výkonu: Počet správně provedených cviků bez přerušení.

Ověřovaná schopnost: Vytrvalostní síla svalstva hrudníku a ramen.

MUŽI		ŽENY	
body	výkon	body	výkon
1	12	1	10
2	14	2	12
3	16	3	14
4	18	4	16
5	20	5	18
6	23	6	21
7	27	7	25
8	32	8	30
9	38	9	36
10	44	10	42

Test č. 4: Leh – sed, 2 minuty

Potřeby: Stopky, středně měkký povrch (tartan, tatami, tráva).

Úkol: Maximální počet leh - sedů v čase do 2 minut.

Popis: Přezkušovaná osoba leží na zádech celou plochou zad, ruce jsou navzájem spojeny prsty za hlavou, nohy pokrčeny v kolenou do pravého úhlu, chodidla jsou celou plochou na zemi, je přípustné držení nohou v oblasti kotníků jiným cvičencem nebo fixace pod nejspodnější příčku žebřin, na povel nebo signál provede přitah trupu k nohám, tak aby se lokty dotkly nohou v oblasti kolen, rotace trupu není nutná, poté se vrací zpět do lehu, tak aby se záda opět dotýkala povrchu celou plochou.

Měření výkonu: Počet správně provedených cviků v časovém limitu.

Ověřovaná schopnost: Vytrvalostně silová schopnost břišního svalstva a svalů stehenních bederních a kyčelních.

MUŽI		ŽENY	
body	výkon	body	výkon
1	22	1	20
2	26	2	24
3	30	3	28
4	35	4	33
5	40	5	38
6	45	6	43
7	53	7	51
8	61	8	59
9	70	9	68
10	80	10	78

Test č. 5: Běh na 1 km

Potřeby: Stopky, pásmo, atletický ovál, tělocvična nebo jiný přehledný, přesně vyměřený úsek.

Úkol: Uběhnout vzdálenost 1km v co nejkratším čase.

Popis: Přezkušovaná osoba se postaví na vyznačenou startovní čáru a na povel nebo signál vyběhne na trať určeným směrem.

Měření výkonu: Přesnost 1 s.

Ověřovaná schopnost: Střednědobá vytrvalost.

MUŽI		ŽENY	
body	výkon	body	výkon
1	6:30	1	6:45
2	6:00	2	6:15
3	5:45	3	6:00
4	5:30	4	5:45
5	5:15	5	5:30
6	5:00	6	5:15
7	4:40	7	4:55
8	4:20	8	4:35
9	4:00	9	4:15
10	3:40	10	3:55