

Test fyzické zdatnosti

1. Test č. 1 – Člunkový běh 4 krát 10 m

1.1 Popis

K testu je třeba rovný terén, na kterém je dvěma metami vyznačen úsek o vzdálenosti mezi vnějšími okraji met v délce 10 metrů a stopky. Úkolem je proběhnout co nejrychleji vyznačenou trať předepsaným způsobem.

Testovaná osoba na povel vybíhá od startovní mety, kterou má po levé ruce, k druhé metě, kterou oběhne z levé strany, tj. po své pravé ruce, a vrací se ke startovní metě, kterou obíhá z pravé strany, tj. po své levé ruce, a pokračuje zpět k druhé metě, kterou již neobíhá a vrací se ke startovní metě. Test končí proběhnutím kolem startovní mety.

Při správném provedení tvoří proběhnutá trať mezi prvním a druhým úsekem osmičku.

1.2 Účel hodnocení

Tento test měří tzv. běžeckou rychlost, schopnost rychlých změn při pohybu, obratnost a koordinaci testované osoby.

1.3 Způsob hodnocení

Výkon je hodnocen dle času s přesností na desetinu sekundy.

1.4 Výsledky hodnocení

Body	21 – 29 let	30 a více let
1	16	17
2	15,5	16,5
3	15	16
4	14,5	15,5
5	14	15
6	13,4	14,5
7	12,8	14
8	12,3	13,5
9	11,9	13,1
10	11,6	12,7

Body	21 – 29 let	30 a více let
11	11,4	12,4
12	11,2	12,1
13	11	11,8
14	10,8	11,5
15	10,5	11,2
16	10,3	11
17	10,1	10,7
18	9,8	10,5
19	9,6	10,2
20	9,4	10

Za každé další zrychlení o 0,2 sekundy je připočten 1 bod.

2. Test č. 2 – Cvičební sestava s tyčí

2.1 Popis

K testu je třeba cca 1 m dlouhá gymnastická tyč a stopky.

Testovaná osoba za stoje mírně rozkročeného drží v šíři ramen tyč. Následně testovaná překročí levou a následně pravou nohou tyč a plynule přejde sedem do lehu na zádech se skrčnými nohama, provleče obě nohy nad tyč a sedem opět do stoje do stoje mírně rozkročeného.

Tuto cvičební sestavu provede testovaná osoba co nejrychleji pětkrát bez přerušení. Každý cvičební cyklus musí být zahájen i ukončen vzpřímeným postojem.

Pustí-li testovaná osoba v průběhu provádění testu tyč, je třeba pokus opakovat.

2.2 Účel hodnocení

Tento test měří celkovou obratnost a pohyblivost páteře.

2.3 Způsob hodnocení

Výkon je hodnocen dle času, za který dokáže testovaná osoba provést cyklus pětkrát po sobě s přesností na sekundu.

Body	21 – 29 let	30 a více let
1	42	46
2	40	44
3	38	42
4	36	40
5	34	38
6	32	36
7	30	34
8	29	32
9	27	30
10	26	29

Body	21 – 29 let	30 a více let
11	24	27
12	23	26
13	21	24
14	20	22
15	18	21
16	17	20
17	15	19
18	14	18
19	12	16
20	11	15

Za každé další zrychlení o 1 vteřinu je připočten 1 bod.

3. Test č. 3 – Vzpor ležmo

3.1 Popis

Testovaná osoba v lehu na břicho pokrčí paže a opře se dlaněmi o zem v úrovni prsou. Prsty směřují vpřed. Napnutím paží provede testovaná osoba vzpor ležmo a pokrčením paží se vrátí zpět do kliku.

Po celou dobu cvičení musí testovaná osoba udržet zpevněné tělo, tzn. hlava rovně, ruce v šíři ramen, trup a dolní končetiny v jedné přímce a nohy u sebe.

3.2 Účel hodnocení

Tento test měří dynamickou sílu svalstva a pletence ramenního.

3.3 Způsob hodnocení

Výkon je hodnocen počtem úplně dokončených vzporů ležmo, kdy je test prováděn až do úplné únavy, či do okamžiku, kdy se testovaná osoba začne prohýbat či vysazovat.

Body	21 – 29 let	30 a více let
1	12	9
2	14	10
3	16	12
4	18	14
5	20	15
6	22	17
7	24	19
8	26	21
9	28	23
10	30	25

Body	21 – 29 let	30 a více let
11	32	26
12	34	28
13	36	30
14	38	31
15	40	32
16	41	33
17	43	34
18	45	35
19	47	36
20	49	37

Za každé další dva kliky navíc je připočten 1 bod.

4. Test č. 4 – Leh sed

4.1 Popis

Základní polohou je leh na zádech. Nohy jsou mírně pokrčeny a mírně roznoženy, kolene jsou asi 30 cm nad zemí, ruce spojeny za hlavou v týl, lokty se dotýkají země. Z této základní polohy provádí testovaná osoba sed s pootočením trupu tak, aby se loktem lehce dotkla opačného kolene, a následně se vrací zpět do lehu. Směr pootočení trupu je testovanou osobou neustále střídán. Při prvním sedu se testovaná osoba dotkne levým loktem pravého kolene, při dalším pravým loktem levého kolene, atd.

Testované osobě jsou při tomto testu přidržovány nohy za kotníky u země. Úkolem testované osoby je opakovat popsany cvičební cyklus po dobu dvou minut.

Tempo cvičení může zvolit každá testovaná osoba individuálně. Cvičení je možné pro únavu přerušit a v lehu odpočívat.

4.2 Účel hodnocení

Tento test měří úroveň dynamické síly břišních svalů.

4.3 Způsob hodnocení

Výkon je hodnocen počtem ukončených celých cvičebních cyklů za 2 minuty.

Body	21 – 29 let	30 a více let
1	18	13
2	19	14
3	20	15
4	21	16
5	22	17
6	25	20
7	28	23
8	31	26
9	34	29
10	37	32

Body	21 – 29 let	30 a více let
11	40	35
12	43	38
13	46	41
14	49	44
15	52	47
16	55	50
17	58	53
18	61	56
19	64	59
20	66	62

Za každé další ukončené tři "leh-sedy" navíc je připočten 1 bod.

5. Test č. 5 – Běh na 12 minut

5.1 Popis

Tento test by měl být uskutečněn nejlépe na vyznačeném okruhu o délce 250 – 400 m. Délku okruhu je třeba předem odměřit a vyznačit na něm úseky o délce 50 m.

Úkolem testované osoby je uběhnout za 12 minut co nejdelší trať. Tempo může každá testovaná osoba volit individuálně. Běh je možné střídat s chůzí.

Při testování osoba měřící čas průběžně testované osobě oznamuje jednotlivé minuty běhu a následně poslední minutu.

Po uplynutí 12 minut se testovaná osoba na pokyn zastaví v místě, kam doběhla a umožní určit celkovou délku uběhnuté vzdálenosti.

5.2 Účel hodnocení

Tento test měří obecnou vytrvalost, tj. především výkonnost srdce a dýchací soustavy.

5.3 Způsob hodnocení

Výkon je hodnocen dle celkové vzdálenosti v metrech, kterou testovaná osoba uběhne za 12 minut, s přesností na 50 metrů. Je-li běh ukončen mezi vytýčeným 50 metrovým úsekem, je hodnocena ta vzdálenost, k níž je testovaná osoba blíže.

Body	21 – 29 let	30 a více let
1	1650	1500
2	1700	1550
3	1750	1600
4	1800	1700
5	1900	1800
6	2000	1900
7	2100	2000
8	2200	2100
9	2300	2200
10	2400	2250

Body	21 – 29 let	30 a více let
11	2500	2300
12	2600	2350
13	2650	2400
14	2700	2450
15	2750	2500
16	2800	2550
17	2850	2600
18	2900	2650
19	2950	2700
20	3000	2750

Za každých 50 metrů uběhnutých navíc je připočten 1 bod.

6. Celkové vyhodnocení testů fyzické zdatnosti

Pro úspěšné absolvování testu fyzické zdatnosti musí testovaná osoba získat v každém jednotlivém testu **alespoň 5 bodů** a následně v rámci celkového hodnocení **alespoň 30 bodů**.

Testované osoby jsou hodnoceny dle věkových kategorií uvedených ve způsobu hodnocení u jednotlivých testů.