

Test č. 1 – člunkový běh 4X10m

Popis: Úkolem je proběhnout předepsaným způsobem co nejrychleji vyznačenou trať.

Na povel vyběháme od startovací mety, kterou máme po levé ruce. Oběhneme přední metu z levé strany a vracíme se, ke startovací metě. Tu obíháme zprava a pokračujeme znovu k přední metě. Tu již neobíháme, jen se jí dotkneme rukou a vracíme se ke startovací metě. Test končí, jakmile se dotkneme rukou startovní mety.

Hodnocení:

Výkon se hodnotí časem s přesností na desetinu sekundy. Test měří tzv. běžeckou rychlost. Schopnost rychlých změn při pohybu, obratnost a koordinaci.

Test č. 2 - cvičební sestava s tyčí

Popis: Ze stoje mírně rozkročeného, tyč držíme v šíři ramen vzadu za tělem – překročíme tyč levou a pak pravou nohou a pak plynule přejdeme sedem do lehu na zádech se skrčenýma nohama, provlékneme obě nohy nad tyč a sedem se opět dostaneme do stoje. Tuto sestavu opakujeme celkem 5x, co nejrychleji a bez přerušení.

Hodnocení:

Na stopkách změříme, za kolik sekund dokážeme toto cvičení opakovat 5x. Měříme s přesností na jednu sekundu. Chyba je, jestliže tyč pustíme třeba jen jednou rukou, v tom případě je nutné cvičení opakovat. Každý cvičební cyklus zahájit i ukončit ve vzpřímeném stoji.

Test č. 2 informuje o celkové obratnosti a pohyblivosti páteře.

Test č. 3 – Kliky

Popis: Z lehu na břicho s dlaněmi na zemi napneme paže a tělo zvedneme vzhůru. Uvolněním paží spustíme tělo směrem dolů na zem, opět napneme paže tak že tělo zdvihneme vzhůru. Tento jeden úkon se započítává jako jeden úplný klik.

Hodnocení:

Výkon hodnotíme úplným počtem dokončených vzporů ležmo, test provádíme až do únavy.

Test č. 4 – leh sed opakovaně

Popis: Základní polohou je leh na zádech. Nohy jsou mírně pokrčeny a roznoženy, ruce jsou spojeny za hlavou v týl, lokty se dotýkají země. Z této polohy provádíme sed s pootočením trupu tak, abychom se loktem dotkli opačného kolena a vrátíme se zpět do lehu. Pootočení trupu neustále střídáme. Testovanému, někdo přidržuje nohy za kotníky. Úkolem je opakovat cvičení po dobu dvou minut.

Hodnocení:

Počet ukončených celých cvičebních cyklů za 2 minuty. Testem č. 4 posuzujeme úroveň dynamické síly břišních bedro-kyčelních svalů.

Test č. 5 – běh na čas 12 minut

TEST č. 5: běh na 12 minut

Popis:

Běžecký test je nevhodnější uskutečnit na vyznačeném 250 – 400 m dlouhém okruhu, nejlepší je přirozeně běžecká dráha. Délku okruhu je třeba předem odměřit a vyznačit na něm 50 m úseky. Úkolem je uběhnout za 12 minut co nejdelší trať. Tempo je individuální, běh je možné střídat s chůzí. Při testování časoměřič průběžně oznamuje jednotlivé minuty běhu a následně poslední minutu.

Po uplynutí 12 minut se na pokyn každý zastaví v místě, kam doběhl, zvolna se prochází, vydýchává a umožní rozhodčím určit délku zdolané tratě.

Hodnocení:

Vzdálenost v metrech, kterou uběhneme za 12 minut, s přesností na 50 metrů. Pokud ukončíme běh mezi vytýčeným 50 metrovým úsekem, hodnotíme tuto vzdálenost, k níž je testovaná osoba blíže.

Testem č. 5 posuzujeme obecnou vytrvalost, to znamená především výkonnost srdce a dýchací soustavy.

Test č. 1 člunkový běh 4x 10 m

Muži

ženy

body	21-29	30-39	40-50	51-...	21-29	30-39
10	11,9	13,1	14,0	15,0	14,0	14,7
11	11,6	12,7	13,5	14,8	13,5	14,2
12	11,4	12,4	13,1	14,5	13,1	13,7
13	11,2	12,1	12,7	14,0	12,7	13,2
14	11,0	11,8	12,4	13,8	12,4	12,7
15	10,8	11,7	12,1	13,5	12,0	12,2
16	10,5	11,5	11,8	12,0	11,6	11,8
17	10,3	11,2	11,5	11,8	11,3	11,5
18	10,1	11,0	11,3	11,5	11,0	11,3
19	9,8	10,7	11,0	11,2	10,8	11,1
20	9,6	10,5	10,8	11,0	10,6	11,0
21	9,4	10,2	10,5	10,8	10,4	10,8
22	9,2	10,0	10,3	10,6	10,2	10,6
23	9,0	9,8	10,1	10,3	10,0	10,4
24	8,8	9,6	9,9	10,0	9,8	10,2
25	8,6	9,4	9,7	9,8	9,6	10,0
26	8,4	9,2	9,5	9,6	9,4	9,9
27	8,2	9,0	9,3	9,5	9,2	9,7
28	8,0	8,9	9,0	9,1	9,0	9,5

Test č. 2 cvičební sestava s tyčí

Muži

Ženy

body	21-29	30-39	40-50	51-...	21-29	30-39
10	29	33	36	40	29	32
11	27	31	34	39	27	30
12	26	30	32	37	26	29
13	24	28	30	35	24	27
14	23	27	29	36	23	26
15	21	25	27	32	21	24
16	20	24	26	30	20	23
17	18	22	24	28	18	21
18	17	21	22	27	17	20
19	15	19	20	25	15	18
20	14	18	19	23	14	17
21	12	16	17	20	12	15
22	11	15	16	19	11	14
23	10	14	15	18	10	13
24	9	13	14	17	9	12
25	8	12	13	16	8	11
26	7	11	12	15	7	10
27	6	10	11	14	6	9
28	5	8	10	13	5	8

Test č. 3 kliky vzpor ležmo opakovaně

Muži

Ženy

body	21-29	30-39	40-50	50-...	21-29	30-40
10	30	29	25	20	20	19
11	32	31	27	21	23	22
12	34	33	31	23	26	25
13	36	35	33	25	29	28
14	38	37	35	27	30	29
15	40	39	38	29	31	30
16	41	40	39	30	33	32
17	43	42	40	31	35	34
18	45	44	41	32	38	37
19	47	46	43	35	41	40
20	49	48	45	37	42	41
21	53	50	47	39	43	42
22	56	53	49	40	44	43
23	59	56	51	41	45	44
24	65	59	52	42	46	45
25	68	71	55	45	48	47
26	75	73	57	48	50	49
27	78	76	60	50	52	51
28	79	80	63	53	54	53

Test č. 4 – leh – sed opakovaně

Muži

Ženy

body	21-29	30-39	40-50	51-...	21-29	30-39
10	37	35	27	19	35	33
11	40	38	30	20	37	35
12	43	41	33	22	29	37
13	46	44	36	24	41	39
14	49	47	39	26	43	41
15	52	50	43	28	45	43
16	55	53	45	30	47	45
17	58	56	49	33	50	48
18	61	59	52	35	53	51
19	64	62	55	37	56	54
20	66	64	58	40	59	57
21	69	67	61	41	62	60
22	71	70	64	43	65	63
23	74	72	67	46	68	66
24	77	74	70	49	71	69
25	80	76	73	50	74	71
26	83	80	76	51	77	74
27	86	82	79	52	80	78
28	89	84	82	53	83	81

Test č. 5 – běh na 12 minut

body	21-29	30-39	40-50	51-...	21-29	30-39
10	1650m	1550m	1500m	1500m	1550m	1450m
11	1700m	1600m	1550m	1550m	1600m	1550m
12	1750m	1650m	1600m	1600m	1650m	1600m
13	1800m	1700m	1650m	1650m	1700m	1650m
14	1900m	1800m	1750m	1700m	1800m	1750m
15	2000m	1900m	1850m	1800m	1900m	1800m
16	2100m	2000m	1900m	1850m	2000m	1900m
17	2200m	2100m	2000m	1950m	2100m	2000m
18	2300m	2200m	2100m	2000m	2200m	2100m
19	2400m	2350m	2300m	2250m	2350m	2300m
20	2500m	2400m	2350m	2250m	2400m	2350m
21	2600m	2500m	2400m	2350m	2500m	2400m
22	2650m	2600m	2550m	2500m	2600m	2500m
23	2700m	2650m	2600m	2550m	2650m	2600m
24	2750m	2700m	2650m	2600m	2700m	2650m
25	2800m	2750m	2700m	2650m	2750m	2700m
26	2850m	2800m	2750m	2700m	2800m	2750m
27	2900m	2850m	2800m	2750m	2850m	2800m
28	3000m...	2900m	2850m	2800m	2900m	2850m

