

## A) Obsah, popis a bodové hodnocení testů tělesné zdatnosti

### Test č. 1 – člunkový běh 4 x 10 metrů

Potřeby: stopky, dvě mety cca 40 cm vysoké, 10 m rovného, neklouzavého terénu.

Úkol: uběhnout vzdálenost 4 x 10 metrů stanoveným způsobem v co nejkratším čase.

Popis: start (na povel) vedle první mety, běží se šikmo mezi metami, meta č. 2 se obíhá, stejným způsobem se vrací zpět a obíhá se meta č. 1. Třetí úsek se běží přímo, následuje dotyk mety č. 2, rychlý obrat a při dotyku mety č. 1 se zastavuje čas.

Měření: na 0,1 sec.

Ověřovaná schopnost: dynamická síla dolních končetin a akcelerace. Rychlostně realizační schopnost.

Body	Výkon	Body	Výkon
<b>1</b>	<b>16,0</b>	<b>11</b>	<b>11,4</b>
<b>2</b>	<b>15,5</b>	<b>12</b>	<b>11,2</b>
<b>3</b>	<b>15,0</b>	<b>13</b>	<b>11,0</b>
<b>4</b>	<b>14,5</b>	<b>14</b>	<b>10,8</b>
<b>5</b>	<b>14,0</b>	<b>15</b>	<b>10,5</b>
<b>6</b>	<b>13,4</b>	<b>16</b>	<b>10,3</b>
<b>7</b>	<b>12,8</b>	<b>17</b>	<b>10,1</b>
<b>8</b>	<b>12,3</b>	<b>18</b>	<b>9,8</b>
<b>9</b>	<b>11,9</b>	<b>19</b>	<b>9,6</b>
<b>10</b>	<b>11,6</b>	<b>20</b>	<b>9,4</b>

Za každé zrychlení o 0,2 sec. připočítat 1 bod.

## **Test č. 2 – celomotorický test, CMT test (opakovaně), 2 minuty**

Potřeby: stopky, měkkí podložka (žíněnka, tatami, molitan).

Úkol: maximální počet cviků stanoveným způsobem v čase 2 minut.

Popis: ze stoje spatného přes dřep do lehu na břicho, zvednout ruce z podložky, přejít zpět opět přes dřep do stoje spatného, dále se pokračuje přes dřep do lehu na napřímená záda, ruce se dotknou podložky podél těla a zpět přes sed a dřep do stoje spatného. Za každý přechod do stoje spatného je počítáno jedno provedení cviku.

Měření: počet správně provedených cviků.

Ověřovaná schopnost: silově – obratnostní vytrvalost svalů fázických i posturálních.

Body	Výkon	Body	výkon
<b>1</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>30</b>
<b>2</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>32</b>
<b>3</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>34</b>
<b>4</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>36</b>
<b>5</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>38</b>
<b>6</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>40</b>
<b>7</b>	<b>22</b>	<b>17</b>	<b>41</b>
<b>8</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>42</b>
<b>9</b>	<b>26</b>	<b>19</b>	<b>43</b>
<b>10</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>44</b>

Za každé další dva cviky do stoje spatného připočítat 1 bod.

### **Test č. 3 – klik – vzpor ležmo (opakovaně)**

Potřeby: neklouzavá podložka.

Úkol: maximální počet „kliků" bez přerušení, stanoveným způsobem a bez zapření nohou.

Popis: leh na břicho, skrčené paže opřít dlaněmi o zem, špičky prstů v úrovni ramen směřují vpřed, hlava směřuje vpřed. Dopnutím paží v loktech vzpor ležmo. Pokrčením paží minimálně do 90 stupňů zpět do kliku. Trup je zpříma, pánev nevysazuje ani neprohýbá.

Prislušnice – stejné provedení, ale dlaně mohou být opřeny o podložku 45 – 50 cm vysokou.

Měření: počet správně provedených cviků bez přerušení.

Ověřovaná schopnost: dynamická síla trojhlavého svalu pažního, prsních svalů a pletence ramenního  
– vytrvalostně silová schopnost.

Body	Výkon	Body	Výkon
<b>1</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>32</b>
<b>2</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>34</b>
<b>3</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>36</b>
<b>4</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>38</b>
<b>5</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>40</b>
<b>6</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>41</b>
<b>7</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>43</b>
<b>8</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>45</b>
<b>9</b>	<b>28</b>	<b>19</b>	<b>47</b>
<b>10</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>49</b>

Za každé 2 kliky navíc připočítat 1 bod.

#### **Test č. 4 – leh – sed (opakovaně), 2 minuty**

Potřeby: stopky, měkkí podložka, partner nebo žebřiny.

Úkol: maximální počet leh – sedů v čase 2 minut, lze i přerušovaně.

Popis: leh na zádech, ruce za hlavou, nohy pokrčeny v kolenou v úhlu 90 stupňů, chodidla fixovaná partnerem nebo pod poslední příčkou žebřin. Z popsané polohy vzpřímený sed (možno dotekem pravého lokte levého kolena a naopak). Následný leh s dotekem podložky lopatkami.

Měření: počet správně provedených cviků po dobu 2 minut.

Ověřovaná schopnost: síla svalů – bederních, kyčelních, stehenních a přímého břišního. Vytrvalostně silová schopnost.

Body	Výkon	Body	Výkon
<b>1</b>	<b>25</b>	<b>11</b>	<b>68</b>
<b>2</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>71</b>
<b>3</b>	<b>35</b>	<b>13</b>	<b>74</b>
<b>4</b>	<b>40</b>	<b>14</b>	<b>77</b>
<b>5</b>	<b>45</b>	<b>15</b>	<b>80</b>
<b>6</b>	<b>49</b>	<b>16</b>	<b>82</b>
<b>7</b>	<b>53</b>	<b>17</b>	<b>84</b>
<b>8</b>	<b>57</b>	<b>18</b>	<b>86</b>
<b>9</b>	<b>61</b>	<b>19</b>	<b>88</b>
<b>10</b>	<b>65</b>	<b>20</b>	<b>90</b>

Za každé 2 dokončené cviky připočítat 1 bod.

### **Test č. 5 – běh na 1000 m**

Potřeby: přehledný, přesně vyměřený okruh s rovným povrchem, stopky.

Úkol: uběhnout vzdálenost 1000 metrů v co nejkratším čase.

Popis: skupinový start, běžícím se průběžně sděluje čas.

Měření: na 1 sec.

Ověřovaná schopnost: střednědobá vytrvalostní.

Body	Výkon	Body	Výkon
<b>1</b>	<b>6:00</b>	<b>11</b>	<b>4:00</b>
<b>2</b>	<b>5:45</b>	<b>12</b>	<b>3:50</b>
<b>3</b>	<b>5:30</b>	<b>13</b>	<b>3:40</b>
<b>4</b>	<b>5:15</b>	<b>14</b>	<b>3:30</b>
<b>5</b>	<b>5:00</b>	<b>15</b>	<b>3:20</b>
<b>6</b>	<b>4:50</b>	<b>16</b>	<b>3:10</b>
<b>7</b>	<b>4:40</b>	<b>17</b>	<b>3:05</b>
<b>8</b>	<b>4:30</b>	<b>18</b>	<b>3:00</b>
<b>9</b>	<b>4:20</b>	<b>19</b>	<b>2:55</b>
<b>10</b>	<b>4:10</b>	<b>20</b>	<b>2:50</b>

Za každé další 2 sec. připočítat 1 bod.