

## FYZICKÉ TESTY

Testy postihují základní pohybové schopnosti:

- rychlost
- obratnost
- pohyblivost
- sílu
- vytrvalost

**Pořadí testů:**

- Test č. 1** – člunkový běh 4 krát 10 metrů  
**Test č. 2** – cvičební sestava s tyčí  
**Test č. 3** – klik – vzpor ležmo opakovaně  
**Test č. 4** – leh sed opakovaně  
**Test č. 5** – běh na 1000 metrů  
**Test č. 6** – plavecký test na 100 metrů volný způsob

Výsledky v jednotlivých testech na splnil – 8 a více bodů. Kromě plavání, kde stačí 6 a více bodů. Součet testů – všech šesti – pro splnění celé baterie je 72 a více bodů.  
(Minimální počet získaných bodů pro splnění jednotlivého testu je 8 bodů. Získá-li méně než 8 bodů, jako by daný test nesplnil a tím i celou baterii.)

## Test č. 1 – člunkový běh 4 krát 10 m

### Popis:

K testu potřebujeme stopky, 2 mety asi 20 cm vysoké a rovný terén, na kterém vyznačíme 10 m úsek (vzdálenost vnějších okrajů met). Úkolem je proběhnout předepsaným způsobem co nejrychleji vyznačenou trať.

Na povel vybíháme od startovní mety, kterou máme po levé ruce – oběhneme přední metu z levé strany (tzn., že ji máme po pravé ruce) a vracíme se ke startovní metě, tu obíháme z pravé strany (máme ji po levé ruce) a pokračujeme znovu k přední metě. Tu již neobíháme jen se ji dotkneme rukou a vracíme se ke startovní metě. Test končí, jakmile proběhneme kolem startovní mety. Při správném provedení proběhnutá trať mezi prvním a druhým úsekem tvoří osmičku.

### Hodnocení:

Výkon hodnotíme časem s přesností na desetinu sekundy. Test č. 1 měří tzv. běžeckou rychlost, ale současně i schopnost rychlých změn pohybu, obratnost a koordinaci.

**TABULKA č. 1 - člunkový běh**

BODY	MUŽI			ŽENY		
	věk			věk		
	18-29	30-39	40-49	18-29	30-39	40-45
	čas uběhnutí			čas uběhnutí		
1.	16	17	19,5	18,6	19,5	21
2.	15,5	16,5	19	18,2	19	20,5
3.	15	16	18,5	17,8	18,5	20
4.	14,5	15,5	17	17,3	18	19,5
5.	14	15	16,5	16,8	17,6	19
6.	13,4	14,5	15,9	16	17	18,5
7.	12,8	14	15,3	15,2	16,4	18
8.	12,3	13,5	14,5	14,5	15,8	17,5
9.	11,9	13,1	14	14	15,2	17
10.	11,6	12,7	13,5	13,5	14,7	16,5
11.	11,4	12,4	13,1	13,1	14,2	16
12.	11,2	12,1	12,7	12,7	13,7	15,5
13.	11	11,8	12,4	12,4	13,2	15
14.	10,8	11,5	12,1	12	12,7	14,5
15.	10,5	11,2	11,8	11,6	12,2	14
16.	10,3	11	11,5	11,3	11,8	13,5
17.	10,1	10,7	11,3	11	11,5	13,1
18.	9,8	10,5	11	10,8	11,3	12,7
19.	9,6	10,2	10,8	10,6	11,1	12,3
20.	9,4	10	10,5	10,4	11	12

**Za každé další zrychlení o 0,2 s připočteme jeden 1 bod.**

## Test č. 2 – cvičební sestava tyčí

### Popis:

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

K testu potřebujeme gymnastickou tyč asi 1 m dlouhou, stopky.

### Hodnocení:

Na stopkách změříme, za kolik sekund dokážeme tento cvičební cyklus opakovat pětkrát – měříme s přesností na 1 sekundu. Chyba je, jestliže tyč třeba jen jednou rukou pustíme, v tom případě je třeba pokus opakovat. Dbáme na to, abychom cvičební cyklus zahájili i ukončili vzpřímeným stojem a dodrželi výše uvedený postup.

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

TABULKA č. 2 - sestava s tyčí

BODY	MUŽI			ŽENY		
	věk			věk		
	18-29	30-39	40-49	18-29	30-39	40-45
	Celkový čas			Celkový čas		
1.	42	47	50	40	44	46
2.	40	45	48	38	42	44
3.	38	43	46	36	40	42
4.	36	41	44	34	38	40
5.	34	39	42	33	36	38
6.	32	37	40	31	34	36
7.	30	35	38	30	33	35
8.	29	33	36	29	32	34
9.	27	31	34	27	30	32
10.	26	30	32	26	29	31
11.	24	28	30	24	27	29
12.	23	27	29	23	26	28
13.	21	25	27	21	24	26
14.	20	24	26	20	23	25
15.	18	22	24	18	21	23
16.	17	21	22	17	20	22
17.	15	19	20	15	18	20
18.	14	18	19	14	17	18
19.	12	16	17	12	15	16
20.	11	15	16	11	14	15

**Další zrychlení o 1 s - připočteme 1 bod.**

## Test č. 3 – klik – vzpor ležmo opakovaně

### Popis:

V lehu na břicho pokrčíme paže a opřeme se dlaněmi o zem v úrovni prsou. Prsty směřují vpřed. Napnutím paží provedeme vzpor ležmo – pokrčením paží se vrátíme zpět do kliku. Správné provedení testu vyžaduje, aby po celou dobu cvičení trup a nohy tvořili přímku – tzn. Neprohýbat se ani nevysazovat. Při kliku se lehce dotýkáme břichem země.

### Hodnocení:

Výkon hodnotíme počtem úplně dokončených vzpor ležmo, tzn., že test provádíme až do únavy, případně jej ukončíme v době, kdy se cvičenec začne prohýbat či vysazovat.

Testem č. 3 hodnotíme dynamickou sílu svalstva paží a pletence ramenního.

TABULKA č. 3 - vzpor ležmo ( klik )

BODY	MUŽI			ŽENY		
	věk			věk		
	18-29	30-39	40-49	18-29	30-39	40-45
	Počet cviků			Počet cviků		
1.	12	9	6	7	6	5
2.	14	10	7	8	6	5
3.	16	11	8	9	7	5
4.	18	12	9	10	8	6
5.	20	13	11	11	8	6
6.	22	15	12	12	9	7
7.	24	17	14	12	10	7
8.	26	19	15	13	10	8
9.	28	21	16	14	11	8
10.	30	23	18	15	12	9
11.	32	24	19	17	14	10
12.	34	26	21	19	15	12
13.	36	27	22	20	17	13
14.	38	28	24	22	18	14
15.	40	30	25	24	20	16
16.	41	31	27	25	21	17
17.	43	32	28	27	22	19
18.	45	34	30	28	24	20
19.	47	35	31	30	25	21
20.	49	36	33	31	26	22

Dále za každé dva kliky navíc 1 bod.

## Test č. 4 – leh – sed opakovaně

### Popis:

Základní polohou je leh na zádech. Nohy jsou mírně pokrčeny a mírně roznoženy – kolena jsou asi 30 cm nad zemí, ruce spojeny za hlavou v týl, lokty se dotýkají země. Z této polohy provádíme sed s pootočením trupu tak, abychom se lehce dotkli opačného kolena a vracíme se zpět do lehu. Směr pootočení trupu neustále střídáme – při prvním sedu se dotkneme levým loktem pravého kolena, při dalším pravým loktem levého kolena atd.

Při tomto testu je zapotřebí, aby testovanému někdo přidržoval nohy za kotníky u země. Úkolem je opakovat popsaný cvičební cyklus tj. z lehu sed a zpět leh, po dobu dvou minut. Tempo cvičení volí každý individuálně. Cvičení je možné pro únavu přerušit a v lehu odpočívat (čas se nezastavuje).

### Hodnocení:

Počet ukončených cvičebních cyklů za dvě minuty. Testem č. 4 posuzujeme úroveň dynamické síly břišních bedrokyčlostehenních svalů.

TABULKA č. 4 - leh-sed opakovaně

BODY	MUŽI			ŽENY		
	věk			věk		
	18-29	30-39	40-49	18-29	30-39	40-45
	Počet cviků			Počet cviků		
1.	18	13	11	12	10	8
2.	19	13	11	12	10	8
3.	20	14	12	13	11	9
4.	21	14	12	13	11	9
5.	22	15	13	14	12	10
6.	25	17	15	16	13	11
7.	28	20	18	18	14	12
8.	31	23	21	20	16	14
9.	34	26	24	23	18	16
10.	37	30	27	26	20	18
11.	40	33	30	29	23	21
12.	43	36	33	32	26	24
13.	46	39	36	35	29	27
14.	49	42	39	38	32	30
15.	52	46	43	41	36	33
16.	55	49	45	44	39	36
17.	58	52	49	47	42	39
18.	61	56	52	50	46	42
19.	64	59	55	53	49	45
20.	66	62	58	56	52	48

Dále za každé ukončené 3 leh-sedy připočteme 1 bod.

## Test č. 5 – běh na 1000 m

### Popis:

Skupinový start (počet běžců se volí podle počtu organizátorů, na dva organizátory maximálně 15 běžců), běžícím se průběžně sděluje čas.

### Úkol:

Uběhnout vzdálenost 1000 m v co nejkratším čase.

### Hodnocení:

Výkon hodnotíme časem s přesností na desetinu sekundy.

**TABULKA č. 5 - běh na 1000 m v co nejkratším čase**

BODY	MUŽI			ŽENY		
	věk			věk		
	18-29	30-39	40-49	18-29	30-39	40-45
	Výkon			Výkon		
1.	6:00	6:30	7:00	6:30	7:00	7:30
2.	5:45	6:15	6:45	6:15	6:45	7:15
3.	5:30	6:00	6:30	6:00	6:30	7:00
4.	5:15	5:45	6:15	5:45	6:15	6:45
5.	5:00	5:30	6:00	5:30	6:00	6:30
6.	4:50	5:20	5:50	5:20	5:50	6:20
7.	4:40	5:10	5:40	5:10	5:40	6:10
8.	4:30	5:00	5:30	5:00	5:30	6:00
9.	4:20	4:50	5:20	4:50	5:20	5:50
10.	4:10	4:40	5:10	4:40	5:10	5:40
11.	4:00	4:30	5:00	4:30	5:00	5:30
12.	3:50	4:20	4:50	4:20	4:50	5:20
13.	3:40	4:10	4:40	4:10	4:40	5:10
14.	3:30	4:00	4:30	4:00	4:30	5:00
15.	3:20	3:50	4:20	3:50	4:20	4:50
16.	3:10	3:40	4:10	3:40	4:10	4:40
17.	3:05	3:35	4:05	3:35	4:05	4:35
18.	3:00	3:30	4:00	3:30	4:00	4:30
19.	2:55	3:25	3:55	3:25	3:55	4:25
20.	2:50	3:20	3:50	3:20	3:50	4:20
<b>Dále za každé zrychlení o 5s se připočte 1 bod.</b>						

## Test č. 6 – plavecký test 100 m

### Popis:

Plavat lze libovolným způsobem, jednotlivé plavecké způsoby je možné i v průběhu tratě měnit.

### Hodnocení:

Čas měříme s přesností na jednu sekundu. Test č. 6 ověřuje vedle znalosti plavání především vytrvalostní sílu paží a celkovou vytrvalost.

TABULKA č. 6 – plavecký test

BODY	MUŽI			ŽENY		
	věk			věk		
	18-29	30-39	40-49	18-29	30-39	40-45
	Celkový čas			Celkový čas		
1.	2:38	2:43	2:59	2:52	3:03	3:20
2.	2:34	2:39	2:54	2:48	2:58	3:15
3.	2:30	2:35	2:50	2:45	2:54	3:10
4.	2:27	2:32	2:46	2:41	2:50	3:06
5.	2:24	2:29	2:42	2:38	2:46	3:02
6.	2:21	2:25	2:39	2:35	2:42	2:58
7.	2:18	2:23	2:35	2:32	2:39	2:54
8.	2:15	2:20	2:31	2:29	2:36	2:51
9.	2:12	2:17	2:28	2:26	2:33	2:48
10.	2:10	2:15	2:25	2:24	2:30	2:45
11.	2:08	2:13	2:22	2:22	2:27	2:43
12.	2:05	2:11	2:19	2:19	2:24	2:40
13.	2:02	2:08	2:16	2:16	2:21	2:37
14.	1:59	2:05	2:13	2:13	2:18	2:34
15.	1:56	2:02	2:10	2:11	2:15	2:31
16.	1:54	2:00	2:07	2:10	2:13	2:29
17.	1:51	1:57	2:04	2:07	2:11	2:27
18.	1:48	1:54	2:01	2:02	2:09	2:25
19.	1:45	1:51	1:58	1:59	2:07	2:22
20.	1:42	1:49	1:55	1:56	2:05	2:20

Dále za každé zrychlení o 3 sekundy připočteme 1 bod.