

# Testy tělesné zdatnosti

platné od května 2007

## Test č.1 Klik vzpor ležmo (opakovaně)

Leh na břicho, natažené nohy opřít dlaněmi o zem špičky prstů v úrovni ramen směřují vpřed. Dopnutím paží v loktech vzpor ležmo. Pokrčením paží v loktech s lehkým dotekem hrudníku O podložku a zpět do kliku. Trup je zpřímá, pánev nevysazuje, ani neprohýbá.

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

Za každé další dva kliky připočítat 1 bod

## Test č.2 Leh - sed po dobu 1 minuty

Leh na zádech ruce spojené za hlavou, nohy pokrčené, úhel v kolenou 90 stupňů. Chodidla fixovaná buď partnerem nebo pod žebřinami. Z popsané polohy sed s mírným natočením a dotykem kolena protistranným loktem a následný leh s dotekem podložky horní částí lopatek.

<b>1</b>	13	<b>7</b>	31
<b>2</b>	16	<b>8</b>	34
<b>3</b>	19	<b>9</b>	37
<b>4</b>	22	<b>10</b>	40
<b>5</b>	25	<b>11</b>	43
<b>6</b>	28	<b>12</b>	46

Za každé 3 sedy lehy navíc připočítat 1 bod

### **Test č.3 Celomotorický test**

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

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

Za každé další dva cviky do stoje spatného připočítat 1 bod

### **Test č.3 Tyčka test**

Mírný stoj roznožný, tyč za tělem držet v šíři ramen. Překročit tyč jednou, pak druhou nohou, plynulý přechod sedem do lehu, tyč provléknout snožmo zpět za tělo, vztyk a vzpřímení. 5x

<b>1</b>	47	<b>11</b>	28
<b>2</b>	45	<b>12</b>	27
<b>3</b>	43	<b>13</b>	25
<b>4</b>	41	<b>14</b>	24
<b>5</b>	39	<b>15</b>	22
<b>6</b>	37	<b>16</b>	21
<b>7</b>	35	<b>17</b>	19
<b>8</b>	33	<b>18</b>	18
<b>9</b>	31	<b>19</b>	16
<b>10</b>	30	<b>20</b>	15

Za každé další dva cviky do stoje spatného připočítat 1 bod

### **Test č.4 Přítah na hrazdě (opakovaně)**

Maximální počet přítahů stanoveným způsobem.

Ve visu na hrazdě paže propnuty, úchop nadhmatem , nebo podhmatem, nohy bez kontaktu s podložkou. Přítah tak, aby brady při dokončení cviku byla nad útrobní hrazdy, a zpět do visu s nataženými pažemi bez pomoci nohou.

1	-	11	9
2	-	12	10
3	1	13	11
4	2	14	12
5	3	15	13
6	4	16	14
7	5	17	15
8	6	18	16
9	7	19	17
10	8	20	18

Za každý další přítah připočítat 1 bod

### **Test č.5 Člunkový běh 4 x 10 m**

Start (na povel) vedle mety, běží se šikmo mezi metami, meta č.2 se obíhá, stejným způsobem se vrací zpět a obíhá se meta č.1; třetí úsek neběží přímo, následuje dotek mety č. 2, rychlý obrat a při doteku mety č. 1 se zastavuje čas

1	16,0	11	11,4
2	15,5	12	11,2
3	15,0	13	11,0
4	14,5	14	10,8
5	14,0	15	10,5
6	13,4	16	10,3
7	12,8	17	10,1
8	12,3	18	9,8
9	11,9	19	9,6
10	11,6	20	9,4

Za každé další zrychlení o 0,2s připočítat 1 bod

### **Test č.6 Běh na 1000 m**

Skupinový start vzdálenost uběhnou v co nejkratší době.

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

Za každé další zrychlení o 5s připočítat 1 bod.

Minimálně musí být splněno v každém testu 4 body celkový počet bodů je 42