

OBSAH, POPIS A BODOVÉ HODNOCENÍ TESTŮ TĚLESNÉ ZDATNOSTI

Test č. 1: Člunkový běh 4 x 10 metrů

Potřeby: Stopky, pásmo, dvě mety (dopravní kužely) vysoké min. 50 cm, přesně vyměřený úsek v délce 10 m na dráze, hřišti, tělocvičně nebo v terénu.

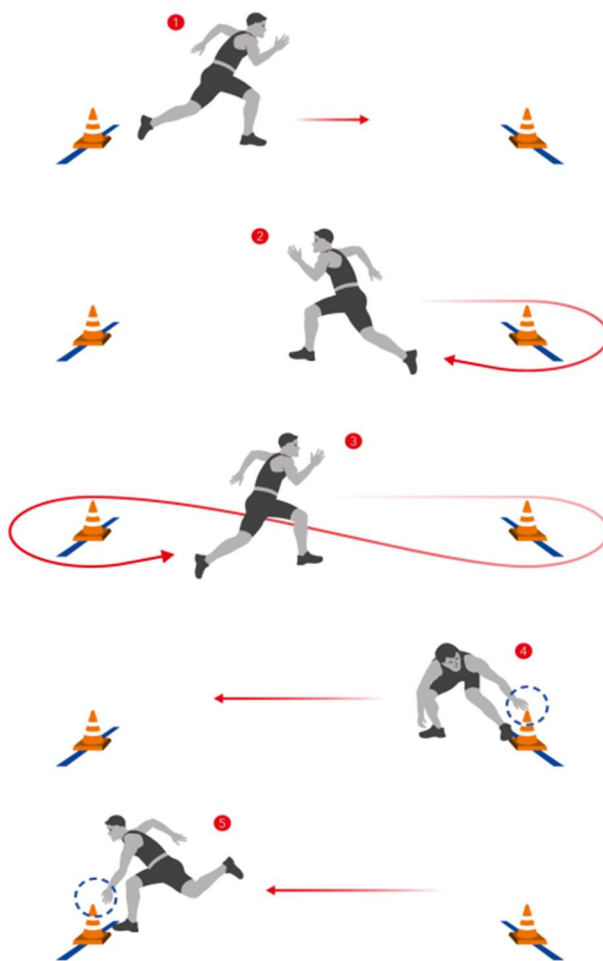
Úkol: Uběhnout vzdálenost 4 x 10 metrů popsáním způsobem v co nejkratším čase.

Popis: Přezkušovaná osoba stojí vedle mety č. 1, na povel nebo signál běží první úsek napříč k metě č. 2, kterou oběhne bez doteku, poté běží druhý úsek opět napříč k metě č. 1, kterou obíhá bez doteku (opisuje tvar číslice 8), třetí úsek běží přímo k metě č. 2, které se dotkne, aniž by ji obíhala a čtvrtý úsek běží opět přímo k metě č. 1, které se dotkne, s dotykem ruky na metu č. 1 se zastavuje čas.

Měření výkonu: Přesnost 0,1 s.

Ověřovaná schopnost: Dynamická síla dolních končetin a akcelerace.

Muži		Ženy	
body	výkon	body	výkon
1	16,5	1	17,5
2	16,0	2	17,0
3	15,5	3	16,5
4	15,0	4	16,0
5	14,5	5	15,5
6	14,0	6	15,0
7	13,5	7	14,5
8	13,0	8	14,0
9	12,5	9	13,5
10	12,0	10	13,0



Test č. 2: Celomotorický test, 2 minuty

Potřeby: Stopky, středně měkký povrch (tartan, tatami, tráva).

Úkol: Maximální počet cviků popsáným způsobem v čase do 2 minut.

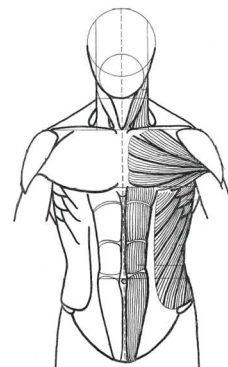
Popis: Přezkušovaná osoba stojí ve vzpřímeném stoju spatném, na povel nebo signál provede hluboký dřep a z dřepu leh na břiše a zvedne ruce ze země, pak položí ruce zpět na zem, z lehu na břiše přejde do hlubokého dřepu a z dřepu do stoje vzpřímeného spatného, dále provede hluboký dřep a z dřepu leh na záda, záda se musí dotýkat země celou plochou, ruce jsou podél těla, následuje přesun přes sed do hlubokého dřepu a do stoje vzpřímeného spatného. Za každý přechod do stoje vzpřímeného spatného se počítá jedno provedení cviku, tedy výše popsané provedení je za 2 body.

Nedůsledné provádění cviku, zvláště pak neúplné přechody do dřepu, neúplné dotyky těla na zem a neúplný vzpřímený stoj spatný nelze započítat jako provedení cviku!

Měření výkonu: Počet správně provedených cviků v časovém limitu.

Ověřovaná schopnost: Silově-obratnostní vytrvalost komplexu svalů celého těla.

Muži		Ženy	
body	výkon	body	výkon
1	10	1	8
2	12	2	10
3	14	3	12
4	16	4	14
5	18	5	16
6	20	6	18
7	22	7	20
8	24	8	22
9	26	9	24
10	28	10	26



Test č. 3: Klik - vzpor ležmo (opakovaně)

Potřeby: Podlaha, tělocvična, hřiště, jiný rovný podklad.

Úkol: Maximální počet „kliků“ bez přerušení, stanoveným způsobem a bez zapření nohou.

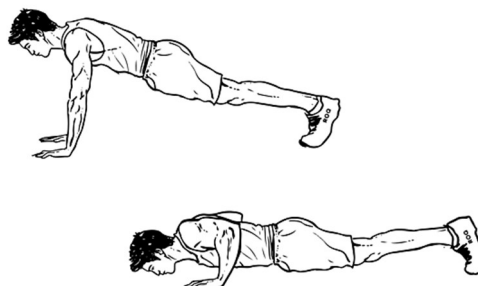
Popis: Přezkušovaná osoba leží na břiše, má skrčené paže a dotýká se dlaněmi o zem, špičky prstů jsou v úrovni ramen a směřují vpřed, hlava směřuje vpřed, nohy nejsou zapřeny o překážku, na povel nebo signál provede propnutí paží v loktech do vzporu ležmo, pokrčením paží minimálně do úhlu 90 stupňů se vrací do kliku, hlava, trup, pánev a nohy jsou v jedné rovině!

U příslušnic je přípustná varianta s pokrčenýma nohama, jež se dotýkají podložky pouze kolena, nohy jsou překříženy přes kotníky, hlava, trup a pánev jsou v jedné rovině!

Měření výkonu: Počet správně provedených cviků bez přerušení.

Ověřovaná schopnost: Vytrvalostní síla svalstva hrudníku a ramen.

Muži		Ženy	
body	výkon	body	výkon
1	10	1	8
2	12	2	10
3	14	3	12
4	16	4	14
5	18	5	16
6	20	6	18
7	22	7	20
8	24	8	22
9	26	9	24
10	28	10	26



Test č. 4: Leh - sed, 2 minuty

Potřeby: Stopky, středně měkký povrch (tartan, tatami, tráva).

Úkol: Maximální počet leh - sedů v čase do 2 minut.

Popis: Přezkušovaná osoba leží na zádech celou plochou zad, ruce drží křížem na prsou, položené na rameni nebo se ruce mohou dotýkat hlavy, nohy pokrčeny v kolenou do pravého úhlu, chodidla jsou celou plochou na zemi, je přípustné držení nohou v oblasti kotníků jiným cvičencem nebo fixace pod nejspodnější příčku žebřin, na povel nebo signál provede přítah trupu k nohám, tak aby se lokty dotkly nohou v oblasti kolen, rotace trupu není nutná, poté se vrací zpět do lehu, tak aby se záda opět dotýkala povrchu celou plochou.

Měření výkonu: Počet správně provedených cviků v časovém limitu.

Ověřovaná schopnost: Vytrvalostně silová schopnost břišního svalstva a svalů stehenních bederních a kyčelních.

Muži		Ženy	
body	výkon	body	výkon
1	20	1	18
2	24	2	22
3	28	3	26
4	32	4	30
5	36	5	34
6	40	6	38
7	44	7	42
8	48	8	46
9	52	9	50
10	56	10	54



Test č. 5: Běh na 1 km

Potřeby: Stopky, pásmo, atletický ovál, tělocvična nebo jiný přehledný, přesně vyměřený úsek.

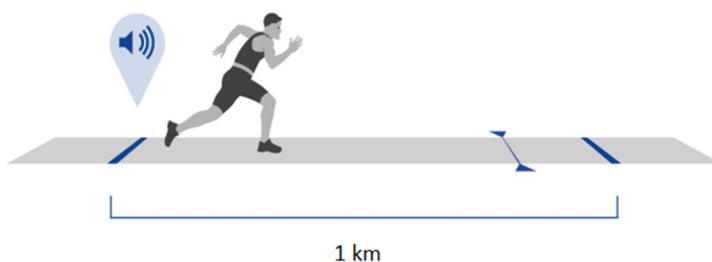
Úkol: Uběhnout vzdálenost 1km v co nejkratším čase.

Popis: Přezkušovaná osoba se postaví na vyznačenou startovní čáru a na povel nebo signál vyběhne na trať určeným směrem.

Měření výkonu: Přesnost 1 s.

Ověřovaná schopnost: Střednědobá vytrvalost.

Muži		Ženy	
body	výkon	body	výkon
1	6:45	1	7:00
2	6:15	2	6:30
3	6:00	3	6:15
4	5:45	4	6:00
5	5:30	5	5:45
6	5:15	6	5:30
7	5:00	7	5:15
8	4:45	8	5:00
9	4:30	9	4:45
10	4:15	10	4:30



KRITÉRIA HODNOCENÍ PRO SPLNĚNÍ TESTŮ

Uchazeč provádí testy č. 1 až č. 5 **bez ohledu na jeho věk**, pro **splnění** je nutné v každém testu získat **minimálně 3 body**, v celkovém součtu je nutné získat **minimálně 25 bodů**. V případě, že je uchazeč hodnocen stupněm „nesplnil“, musí být přijímací řízení ukončeno, pokud funkcionář s personální pravomocí nerozhodne jinak.