

## Testová baterie motorických testů AD SLČR

Uvedená testová baterie je oficiální baterie schválená OSÚ AD SLČR od roku 2016

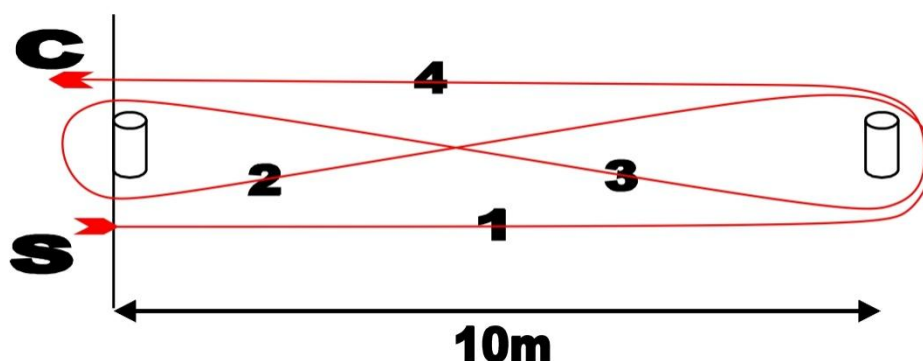
### Rychlost (se změnou směru):

#### Člunkový běh:

Pomůcky: 2 kužely – vzdálené 10 m od sebe – povrch parkety/tartan

Provedení: testovaný po startu běží rovně, obíhá vzdálenější kužel, běží křížem ke startovnímu kuželu a obíhá ho, běží křížem ke vzdálenějšímu kuželu a obíhá ho, pak rovně dobíhá do cíle.

Hodnocení: měří se 2 pokusy s přesností na 0,1s, počítá se lepší výsledek.



### Rychlá/explozivní síla:

#### Skok z místa snožmo:

Provedení: měří se 2 pokusy, počítá se lepší výsledek v cm.

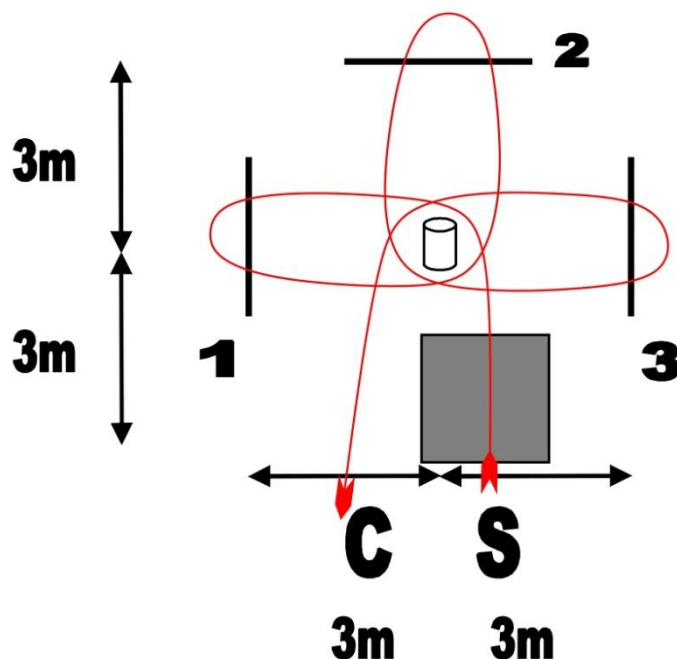
### Koordinace/obratnost:

#### Překážková dráha (boomerang test)

Pomůcky: Kužel, žíněnka, 3x překážky individuálně nastavené do výšky poloviny stehna cvičence

Provedení: Testovaný začíná z vysokého startu kotoulem vpřed na matraci, běží kolem kuželu k první překážce (točí vlevo), kterou přeskočí a následně zpět podleze, to samé opakuje na 2. a 3. překážce, po poslední překážce obíhá kužel a běží do cíle. Po 1 zkušebním pokusu následují 1 na čas vlevo, 2. pokus na čas točí testovaný okolo kuželu vpravo.

Hodnocení: zaznamenají se oba pokusy s přesností na 0,1s



### **Rychlá/explozivní síla:**

**Pětí skok snožmo** (test provádí žáci a junioři):

Provedení: navazovaně 5 skoků snožmo, měří se 2 pokusy, počítá se lepší výsledek v cm.

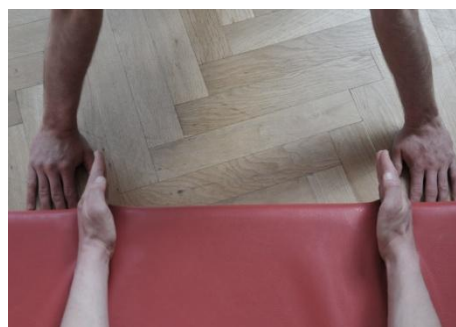
### **Síla paže a trup:**

**Kliky:**

Pomůcky: žíněnka

Výchozí pozice

Vzpor ležmo, paže jsou napnuté, ruce jsou na šířku ramen a leží na zemi před žíněnkou, prsty směřují dopředu, mezi chodidly je vzdálenost 15 -20 cm, hlava směřuje k žíněnce, tělo je napnuté – ramena, pánev a kotníky jsou téměř v rovině.



Provedení

Cvičenec provádí na startovní povel ve vteřinovém rytmu kliky. Během první vteřiny paže krčí, dokud se nos/čelo nedotkne žíněnky. Během druhé vteřiny paže napíná.



Měření

Startuje se po zaujmutí výchozí pozice. Zaznamená se počet správně provedených kliků

Chybné provedení – kritéria pro ukončení testu

- chybí kontakt čela/nosu se žíněnkou nebo nedostatečné napnutí paží
- tělo není napnuté (prohnutá záda, pánev nízko), hlava je pokrčená (ohnutá dolů)
- nedodržení vteřinového rytmu (platí pouze pro juniory a dospělé, u mladších kategorií dbáme hlavně na správné provedení)

Při chybném provedení bude testovaný dvakrát upozorněn, při třetím upozornění test končí.

### **Anaerobní vytrvalost:**

**Přeskoky lavičky:**

Pomůcky: obrácená švédské lavička

Provedení: skáče se snožmo stranou přes lavičku tam a zpět.

Délka testu: přípravek a předžáci 30s., žáci 45s., junioři a dospělí 60s. Počítá se počet přeskoků za uvedený čas.

## **Aerobní vytrvalost:**

### **Beep test (vytrvalostní člunkový běh):**

**Pomůcky:** kužely 4 ks, lepicí páska, zařízení na přehrávání „beep testu“ (např. telefon s nahrávkou a reproduktory), nahrávka beep testu (nahrávku lze získat na FTVS UK Praha a UP FTK Olomouc, nebo na ÚAD SLČR), hodnotící tabulka pro výpočet uběhnuté vzdálenosti a času.

**Příprava:** kužely a páska vyznačují dvě mety vzdálené od sebe 20 m

**Provedení:** testovaný stojí za čarou, podle přehrávaného zvukového signálu se rozběhne. Rychlost po startu je malá, po zaznění dalšího signálu se dotýká jednou nohou mety (čáry) a otáčí se. Po cca 1min. nahrávka oznámí zvýšení rychlosti a zkrácení času mezi signály, změna je po každé jedné minutě a vymezuje „level“. Pokud testovaný doběhne k čáře dříve, musí počkat, až zazní signál a pak může pokračovat. Test může provádět více osob současně, jejich počet závisí na prostorových možnostech sportoviště.

**Chybné provedení - kritéria pro ukončení testu:** Pokud testovaný doběhne k čáře až po zaznění signálu, dostane varování a musí doběhnout k čáře a pokračovat dále, s tím že následující signály musí dohnat ztrátu. Test končí, pokud testovaný po varování 2x po sobě nedoběhne k čáře (do 2m) podle signálu.

**Vyhodnocení:** zaznamenává se počet uběhnutých úseků mezi metami, podle nahrávky se u závodníka zaznamená např. level 5 úseků 6, podle hodnotící tabulky se vypočte uběhnutá vzdálenost a čas.

### Beep test – hodnotící tabulka

| Level | počet úseků | celkový počet úseků | rychlost (km/h) | čas úseku (s) | vzdálenost úseku (m) | celková vzdálenost | celkový čas |
|-------|-------------|---------------------|-----------------|---------------|----------------------|--------------------|-------------|
| 1     | 7           | 7                   | 8,0             | 9,00          | 140                  | 140                | 1:03        |
| 2     | 8           | 15                  | 9,0             | 8,00          | 160                  | 300                | 2:07        |
| 3     | 8           | 23                  | 9,5             | 7,58          | 160                  | 460                | 3:08        |
| 4     | 9           | 32                  | 10,0            | 7,20          | 180                  | 640                | 4:12        |
| 5     | 9           | 41                  | 10,5            | 6,86          | 180                  | 820                | 5:14        |
| 6     | 10          | 51                  | 11,0            | 6,55          | 200                  | 1020               | 6:20        |
| 7     | 10          | 61                  | 11,5            | 6,26          | 200                  | 1220               | 7:22        |
| 8     | 11          | 72                  | 12,0            | 6,00          | 220                  | 1440               | 8:28        |
| 9     | 11          | 83                  | 12,5            | 5,76          | 220                  | 1660               | 9:31        |
| 10    | 11          | 94                  | 13,0            | 5,54          | 220                  | 1880               | 10:32       |
| 11    | 12          | 106                 | 13,5            | 5,33          | 240                  | 2120               | 11:36       |
| 12    | 12          | 118                 | 14,0            | 5,14          | 240                  | 2360               | 12:38       |
| 13    | 13          | 131                 | 14,5            | 4,97          | 260                  | 2620               | 13:43       |
| 14    | 13          | 144                 | 15,0            | 4,80          | 260                  | 2880               | 14:45       |
| 15    | 13          | 157                 | 15,5            | 4,65          | 260                  | 3140               | 15:46       |
| 16    | 14          | 171                 | 16,0            | 4,50          | 280                  | 3420               | 16:49       |
| 17    | 14          | 185                 | 16,5            | 4,36          | 280                  | 3700               | 17:50       |
| 18    | 15          | 200                 | 17,0            | 4,24          | 300                  | 4000               | 18:54       |
| 19    | 15          | 215                 | 17,5            | 4,11          | 300                  | 4300               | 19:56       |
| 20    | 16          | 231                 | 18,0            | 4,00          | 320                  | 4620               | 21:00       |
| 21    | 16          | 247                 | 18,5            | 3,89          | 320                  | 4940               | 22:03       |

**Příklad hodnocení:** závodník uběhl v 5.levelu 6 úseků, tzn. že uběhl kompletní level 4 – tedy 640m a 4:12min + k tomu 6 úseků v 5.levelu, celkový výsledek je 760m a 4:53min.

### **Alternativní test pro aerobní vytrvalost:**

Pokud z objektivních důvodů není možné provést beep test, je možné otestovat aerobní vytrvalost v cooper testu (během testovacího dne neprovádíme dva testy aerobní vytrvalosti).

### **Cooper test**

Provedení: běh po dobu 12 min (žáci a junioři) / 6 min (předžáci a přípravka)

Hodnocení: zaznamená se počet uběhnutých metrů za daný čas.

Sportoviště: nejvhodnější je atletický ovál (200 m nebo 400 m dlouhý)

### **Pokyny pro provádění motorických testů:**

- Testy se provádějí na začátku přípravného období I (květen), a na konci přípravného období II (říjen)
- Před testy omezíme intenzivní trénink, aby byli závodníci odpočatí
- Testy provádějí pouze zdraví závodníci
- Důležité je dodržení pořadí jednotlivých testů (začíná se rychlostí, končí vytrvalostí)
- Dodržujte dostatečné pauzy mezi jednotlivými testy a pokusy, před posledním testem aerobní vytrvalosti zařaďte pauzu 30 min
- Před jednotlivými testy trenér vysvětlí provedení testu a závodník provede zkušební pokus (především, když testy provádí poprvé)
- Výsledky testů se zaznamenávají do přiložené tabulky
- Všechny testy (kromě cooper testu) je možné provést v tělocvičně, tedy i za nepříznivého počasí.
- Pokud je to možné, provádějte testy na jednom místě (stejná tělocvična, stadion)

### **Doplňkový test rovnováhy pro PP,PŽ, žáky**

Test můžete provést během testovacího dne jako součást testové baterie.

#### **Výdrž ve stoji na jedné noze:**

Pomůcky: obrácená švédské lavička

Provedení: testovaný stojí na jedné noze se zavřenýma očima (oči zavázané) na obrácené lavičce, testují se obě nohy (1pokus na pravou a levou nohu), zaznamenává se počet sekund, maximální doba testu je 60s

### **Doplňkový test anaerobní vytrvalosti a obratnosti pro Juniory:**

Test neprovádějte během jednoho testování, tento test nenahrazuje přeskoky lavičky, ale je testem doplňkovým, který můžete provést jiný den.

#### **Jacíkův test**

Pomůcky: test se provádí na žíněnce (popř. venku na trávníku)

Provedení:

1. Výchozí poloha – leh na zádech: lopatky, hýždě a paty se dotýkají země, dolní končetiny protaženy paralelně vedle sebe, paže v připažení.
2. Cvičenec přejde do stoje: dolní končetiny ve spatném nebo paralelním postavení vedle sebe, propnutá kolena, vzpřímený hrudník a hlava, paže v připažení.
3. Cvičenec přejde do lehu na břicho: hrudník se dotýká podložky, dolní končetiny jsou nataženy paralelně vedle sebe, paže jsou v připažení.
4. Z lehu na břicho cvičenec přejde znovu do stoje.
  - Způsob přechodu z jedné polohy do druhé je libovolný.
  - Dbejte na to, aby každá poloha byla provedena přesně dle definice.

Hodnocení: Test trvá 60s. Za každou **správně** provedenou polohu je započítán 1 bod. Testovaná osoba je během testu průběžně informována o dosaženém počtu poloh a čase.