



TESTOVACÍ BATERIE ŽÁKŮ

Zdeněk Vojta
Metodik ČH

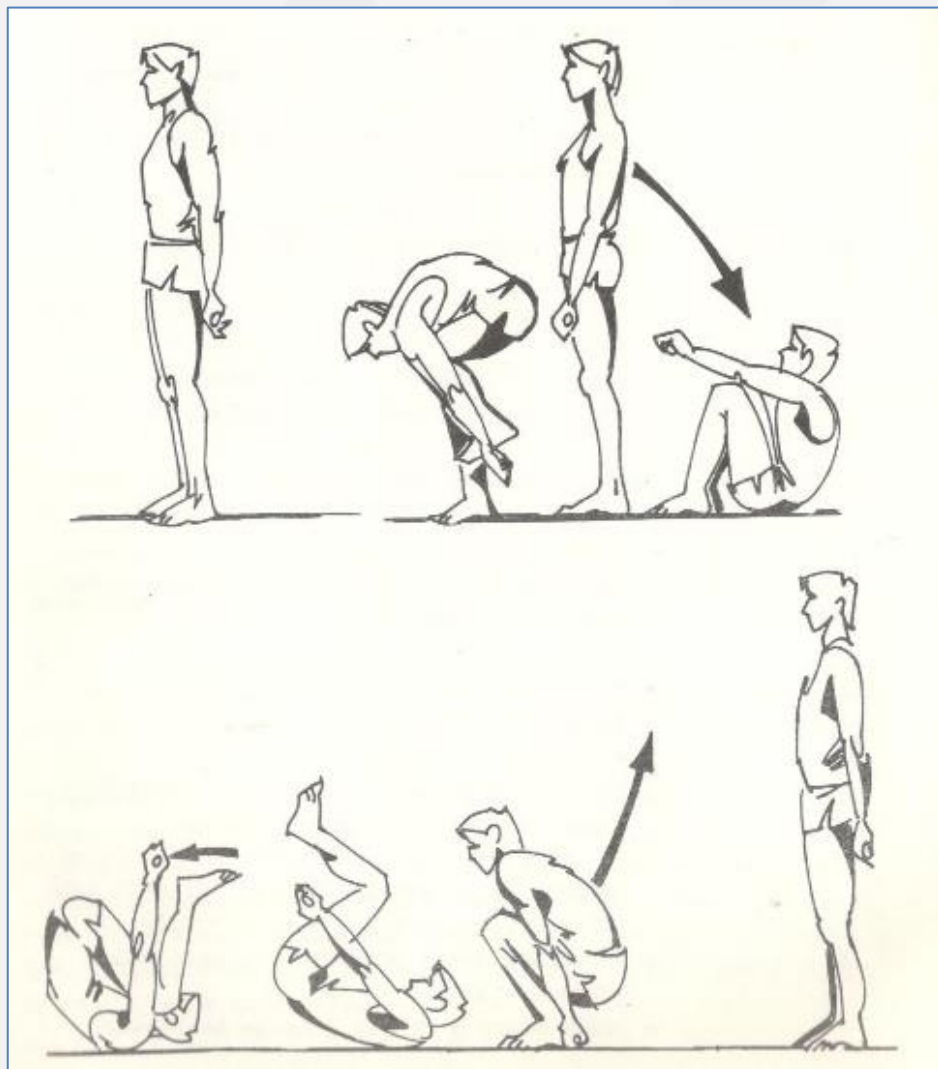
Testy mládežnických kategorií

ŽÁCI (U11-U14)

Testy mimo led

- Sestava s tyčí (= Koordinace)
- Skok z místa (= Explosivní síla)
- Člunkový běh 4 x 10 m (= Rychlostně koordinační)
- Běh na 12 min. (= Aerobní vytrvalost)
- Počet shybů (= Maximální síla)

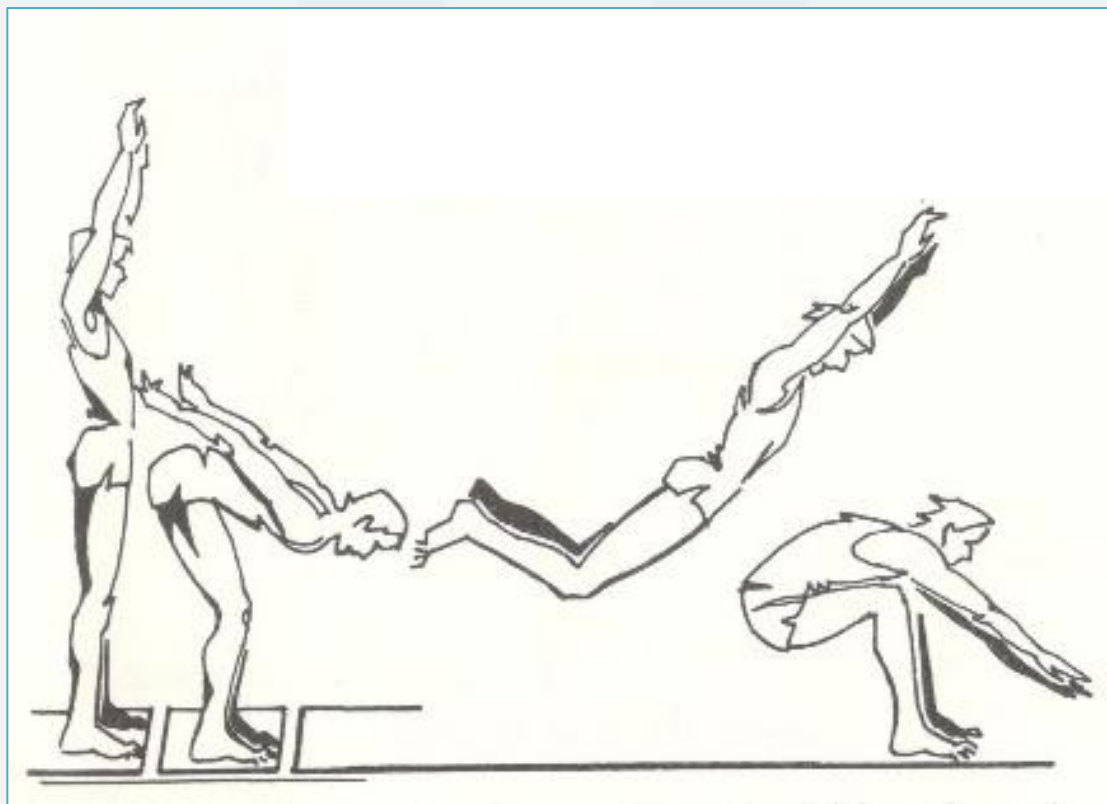
Sestava s tyčí



- **Účel testu:**
 - Zjistit minimální čas, který testovaný jedinec potřebuje k opakovanému provedení předepsané sestavy s tyčí. Test slouží k odhadu individuální úrovně celkové obratnostní schopnosti při časovém omezení.
- **Vybavení:**
 - Dřevěná gymnastická tyč /délka 95 cm/.
- **Popis:**
 - Základní postoj - stoj mírně rozkročný, krátká tyč vzadu dole rovně /úchop asi o 20 cm větší než je šíře ramen/. Na zahajovací povel překračuje testovaný tyč do polohy vpředu dole rovně, potom provede rychle sed "leh na zádech, přičemž současně provleče obě nohy nad tyč a vstane. Tím se dostane zpět do základní polohy. Popsaná sestava se opakuje co nejrychleji bez přerušení 5x.
- **Další pokyny:**
 - Po výkladu a ukázce se nejprve zkusmo projde v pomalém tempu celou sestavu (5x),
 - doporučuje se provádět test na gymnastickém koberci, cvičí se zásadně bez obuvi,
 - po celou dobu je třeba průběžně dodržovat jednotlivé předepsané polohy (zvláště základní stoj, tyč vzadu dole rovně),
 - pokud testovaný neudrží tyč, musí celou sestavu opakovat,
 - jedna osoba měří jen jednoho testovaného.
- **Hodnocení:**
 - Měří se čas pěti opakovaných sestav bez přerušení v sekundách /s/. Přesnost záznamu 0,1 s.

OPAKOVANÁ SESTAVA S TYČÍ /s/					
věk	Výrazně pod průměrný	Pod průměrný	Průměrný	Nad průměrný	Výrazně nad průměrný
6	42,1 +	35,1 - 42,0	28,1 - 35,0	21,1 - 28,0	-21,0
7	41,1 +	34,1 - 41,0	27,1-34,0	20,1 - 27,0	- 20,0
8	40,1 +	33,1 - 38,0	26,1 - 33,0	19,1 - 26,0	19,0
9	39,1 +	32,1 - 39,0	25,1-32,0	18,1 - 25,0	- 18,0
10	38,1 +	31,1 - 38,0	24,1 - 31,0	17,1 - 24,0	-17,0
11	37,1 +	30,1 - 37,0	23,1-30,0	16,1 - 23,0	-16,0
12	36,1 +	29,1 -36,0	22,1 - 29,0	15,1 - 22,0	-15,0
13	35,1 +	28,1 - 35,0	21,1 - 28,0	14,1 - 21,0	-14,0
14	35,1 +	29,1 -36,0	22,1 - 29,0	15,1 - 22,0	-15,0
15	35,1 +	28,1 - 35,0	21,1 - 28,0	14,1 - 21,0	-14,0

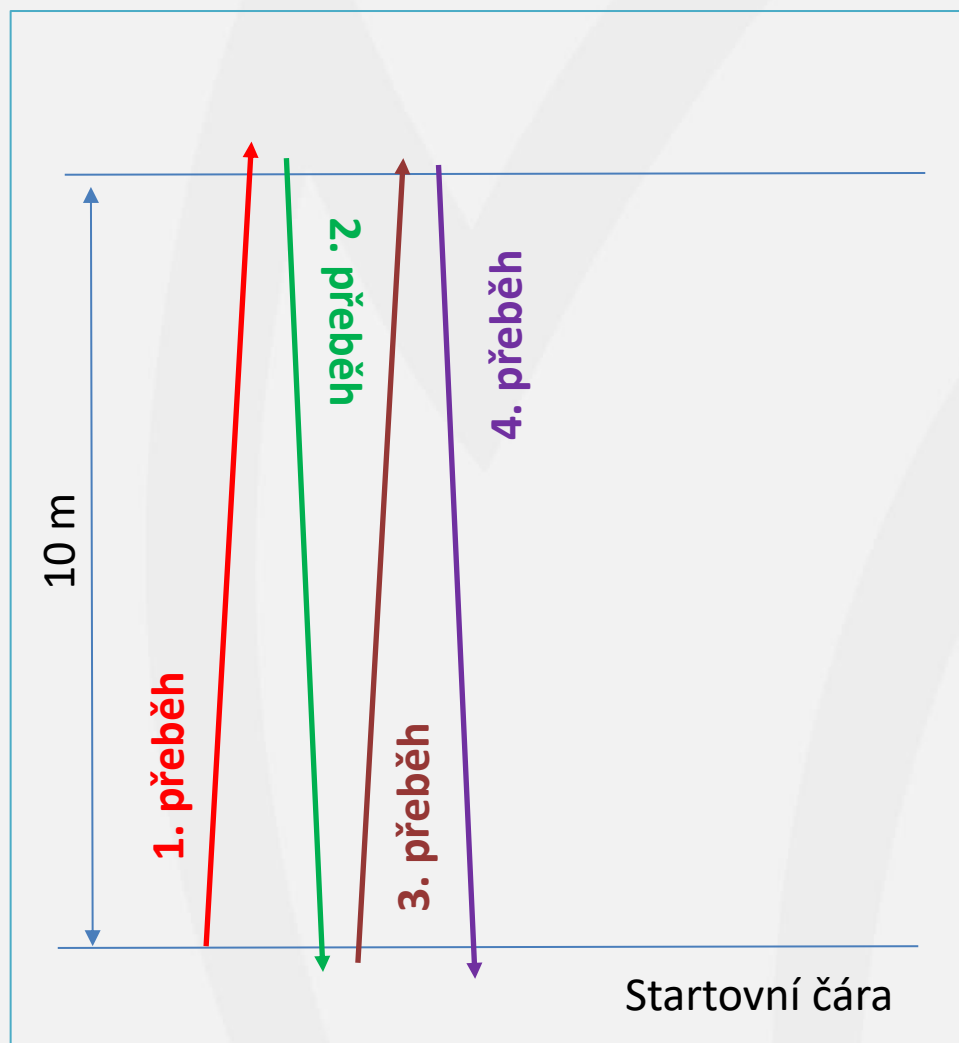
Skok daleký z místa



- **Účel testu:**
 - zjistit maximální vzdálenost, kterou testovaný jedinec dosáhne skokem do dálky z místa odrazem snožmo. Test slouží k odhadu individuální úrovně výbušně silové schopnosti dolních končetin
- **Vybavení:**
 - Rovná pevná plocha, doskočiště na hřišti, měřící pásmo.
- **Popis:**
 - Ze stoje mírně rozkročeného těsně před čarou odrazu /chodidla rovnoběžně asi v šíři ramen/ provede testovaný pod řep a předklon, zapaží a odrazem snožmo /za současného švihu paží vpřed/ skočí co nejdále.
- **Další pokyny:**
 - Měří se vzdálenost od čáry odrazu k poslední stopě doskoku,
 - Odraz z rovné, neklouzavé a neposuvné podložky, přibližně na stejné úrovni jako je doskok,
 - Tři pokusy; hodnotí se vzdálenost nejlepšího z nich.
- **Hodnocení:**
 - Měří se vzdálenost nejdelšího skoku v centimetrech /cm/. Přesnost záznamu 1 cm.

SKOK DALEKÝ Z MÍSTA /cm/					
věk	Výrazně pod průměrný	Pod průměrný	Průměrný	Nad průměrný	Výrazně nad průměrný
6	-91	92 - 110	111 - 129	130 - 148	149 +
7	-101	102–120	121–139	140–158	159 +
8	-111	112 - 130	131 149	150 - 168	169 +
9	-120	121-139	140-159	160-178	179+
10	-128	129 - 147	148 - 167	168 - 185	192 +
11	-137	138–157	158-178	179-198	199+
12	-143	145 - 164	165 - 175	176 - 195	206 +
13	-150	151-171	172-192	193-213	214+
14	-155	156 - 176	177 - 197	198 - 218	219 +
15	-161	162–182	183 - 203	204 -224	225 +

Člunkový běh (4 x 10 m)



- **Účel testu:**
 - Zjistit minimální čas, který testovaný jedinec potřebuje k opakovanému provedení přeběhnutí vyznačené vzdálenosti (4 x 10 m). Test slouží k odhadu individuální úrovně celkové rychlostně obratnostní schopnosti.
- **Vybavení**
 - Rovná pevná (neklouzavá) plocha (atletická dráha), měřící pásmo, stopky, křída, píšťalka (startovní pistole)
 - Na běžecké ploše se vyznačí dvě rovnoběžné čáry ve vzdálenosti 10 m od sebe
- **Popis:**
 - Startuje se z polovysoké startovní polohy na povely: "Na místa - Připravte se - Pozor - Signál /výstřel/".
 - Testovaný běží od startovní čáry k druhé čáře ve vzdálenosti 10 m. Za touto čarou provádí obrát (obě nohy musí být za čarou) a běží zpět ke startovní čáře. Za startovní čarou provádí testovaná opět obrát (obě nohy za čarou) a celý úsek ještě jednou (tam a zpět) přebíhá. Celkem tedy uběhne vzdálenost 40 m (4 x 10 m)
 - Při doběhu 4 úseku nezastavuje ihned za čarou, ale cílovou (startovní) čáru probíhá
- **Další pokyny:**
 - Každá TO si nejprve celou dráhu zkušebně proběhne, aby se předešlo chybám.
 - Vždy běží jen jeden testovaný, - měří minimálně jeden časoměřič, běhá se v teniskách,
 - dráha musí být rovná, dobře upravená, Provádí se dva pokusy, mezi nimiž musí být pauza nejméně 5 min. Zaznamenává se lepší výsledek.
- **Hodnocení:**
 - Čas měříme s přesností na 0,1 s.

ČLUNKOVÝ BĚH 4 X 10 M /s/					
věk	Výrazně pod průměrný	Pod průměrný	Průměrný	Nad průměrný	Výrazně nad průměrný
6	-14,0	13,9 – 13,5	13,4 – 12,6	12,5 – 12,2	12,1 -
7	-13,7	13,6 - 13,3	13,0 - 12,3	12,2- 11,9	11,8 -
8	-13,1	13,0 - 12,7	12,6 - 12,0	11,9 - 11,6	11,5 -
9	-12,8	12,7 -12,4	12,3 - 11,8	11,7 - 11,4	11,3 -
10	-12,5	12,4 - 12,1	12,0 - 11,5	11,4 - 11,1	11,0 -
11	-12,0	11,9 -11,7	11,6 - 11,2	11,1 - 10,9	10,8 -
12	-11,8	11,7 - 11,5	11,4 - 11,0	10,9 - 10,7	10,6 -
13	-11,6	11,5 - 11,2	11,1 - 10,8	10,7 - 10,4	10,3 -
14	-11,4	11,3 - 11,0	10,9 - 10,6	10,5 - 10,2	10,1 -
15	-11,2	11,1 - 10,8	10,7 - 10,4	10,3 - 9,9	9,8 -

Běh po dobu 12 minut jen hráči kategorie U11 let a starší



- **Důležité!**

- Prvních 400 m musí být určeno tempo! Jeden z dospělých běží jako první a definuje tempo, které odpovídá průměrné vzdálenosti v dané věkové skupině.
- Např. pro kategorii U11 je průměrná hodnota 2500 m – čas (tempo) pro prvních 200 m je 57,5 s
- Vedoucího dospělého (tempaře) nesmí žádné z dětí 400 m předběhnout
- Po uběhnutí 400 m vedoucí trenér (tempař) již nepokračuje a děti běží dál svým individuálním tempem

- **Účel testu:**

- Zjistit maximální vzdálenost, kterou testovaný jedinec překoná během za standardní čas 12 minut. Test slouží k odhadu úrovně běžecké vytrvalostní schopnosti /tzv. obecné, aerobní vytrvalostní schopnosti/.

- **Vybavení:**

- Atletická dráha, startovní čísla, stopky, startovací pistole /píšťalka/, měřicí pásmo.

- **Popis:**

- Běží se po atletické dráze, startuje se z vysokého postoje, podle běžných atletických zvyklostí. Úkolem je uběhnout v požadované době co nejdelší dráhu. Běh lze střídat s chůzí /pokud testovaný není schopen běhu/.

- **Další pokyny:**

- Doporučuje se přidělit testovaným startovní čísla a zaznamenávat u každého počet uběhnutých kol,
- je třeba přesně změřit délku dráhy /jednoho kola/ a vymežit na ní úseky po 10 metrech,
- průběžně se hlásí čas běhu,
- po ukončení běhu zůstanou všichni testovaní na místech a vyčkají na změření vzdálenosti.

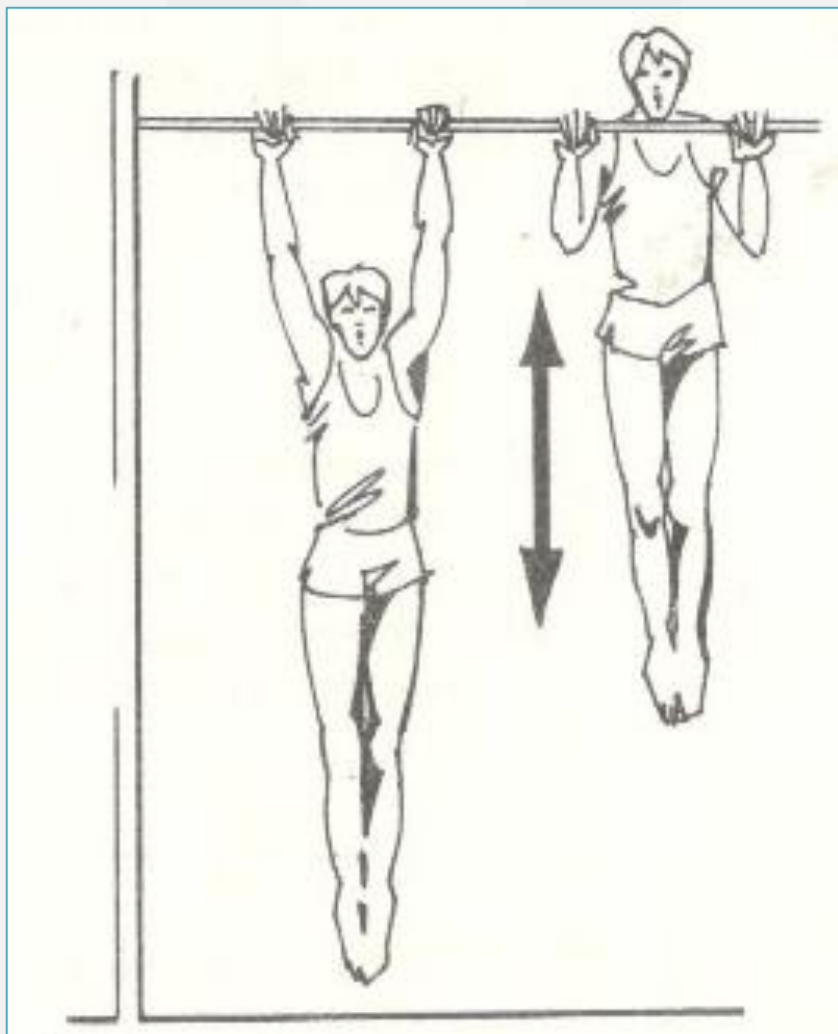
- **Hodnocení:**

- Měří se délka uběhnuté dráhy v metrech /m/. Přesnost záznamu 10 m

BĚH NA 12 MIN. (m)					
věk	Výrazně pod průměrný	Pod průměrný	Průměrný	Nad průměrný	Výrazně nad průměrný
11	-2050	2051 - 2360	2361 - 2670	2671 - 2980	2981 +
12	- 2100	2101 - 2420	2421 - 2740	2741 - 3080	3081 +
13	-2160	2161 - 2480	2481 - 2800	2801 - 3120	3121 +
14	- 2220	2221 - 2540	2541 - 2860	2861 - 3180	3180 +
15	-2270	2272 - 2590	2592 - 2910	2911 - 3230	3231 +

Opakované shyby

jen hráči kategorie U11 let a starší



- **Účel testu:**
 - Zjistit maximální počet shybů, které testovaný jedinec opakovaně provede /bez časového omezení/. Test slouží k odhadu individuální úrovně dynamickosilové a vytrvalostní schopnosti horních končetin a pletence ramenního.
- **Vybavení:**
 - Doskočná hrazda /průměr žerdi 2-4 cm/.
- **Popis:**
 - Ze svisu nad hmatem na doskočné hrazdě /úchop v šíři ramen/ se testovaný opakovaně přitahuje do shybu /brada nad žerdí/ a spouští zpět do základní polohy /paže zcela napnuty/. Cílem je provést maximální počet shybů. Ukázka viz obr. 2.
- **Další pokyny:**
 - Není povoleno využívat pohyby /kmih, přítrhy apod.),
 - test se provádí plynule a bez přerušení,
 - nedokonale provedený shyb se nezapočítává,
 - test končí, jestliže testovaný přeruší plynulý pohyb na dvě a více sekund, popřípadě dvakrát za sebou se nepřitáhne do požadované polohy.
- **Hodnocení:**
 - Zaznamenaná se počet ukončených a správně provedených shybů. Přesnost záznamu 1 shyb.

OPAKOVANÉ SHYBY (n)					
věk	Výrazně pod průměrný	Pod průměrný	Průměrný	Nad průměrný	Výrazně nad průměrný
11	0	1	2 - 3	4 - 6	7 +
12	0	1 - 2	3 - 4	5 - 7	8 +
13	0	1 - 2	3 - 5	6 - 8	9 +
14	- 1	2 - 3	4 - 6	7 - 9	10 +
15	- 1	2 - 4	5 - 7	8 - 10	11 +