

## Tabulky výslednosti testů fyzické způsobilosti

### Test č. 1 - člunkový běh (4x 10 m)

K testu potřebujeme stopky, dvě mety (20 cm vysoké), rovný terén, na kterém vyznačíme 10 m úsek. 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. metu máme po pravé ruce) a vrátíme se ke startovní metě, kterou obíháme z pravé strany (metu máme po levé ruce) a pokračujeme znovu k přední metě. Test končí, jakmile se dotkneme rukou startovní mety.

Body	MUŽI				ŽENY		
	18-34 let	35-44 let	45-55 let		18-29 let	30-39 let	40-50 let
1	16,0	17,0	19,5	<b>N</b>	18,6	19,5	21,0
2	15,5	16,5	19,0	<b>E</b>	18,2	19,0	20,5
3	15,0	16,0	18,5	<b>S</b>	17,8	18,5	20,0
4	14,5	15,5	17,0	<b>P</b>	17,3	18,0	19,5
5	14,0	15,0	16,5	<b>L</b>	16,8	17,6	19,0
6	13,4	14,5	15,9	<b>N</b>	16,0	17,0	18,5
7	12,8	14,0	15,3	<b>Ě</b>	15,2	16,4	18,0
8	12,3	13,5	14,5	<b>N</b>	14,5	15,8	17,5
9	11,9	13,1	14,0	<b>O</b>	14,0	15,2	17,0
10	11,6	12,7	13,5		13,5	14,7	16,5
11	11,4	12,4	13,1		13,1	14,2	16,0
12	11,2	12,1	12,7		12,7	13,7	15,5
13	11,0	11,8	12,4		12,4	13,2	15,0
14	10,8	11,5	12,1		12,0	12,7	14,5
15	10,5	11,2	11,8		11,6	12,2	14,0
16	10,3	11,0	11,5		11,3	11,8	13,5
17	10,1	10,7	11,3		11,0	11,5	13,1
18	9,8	10,5	11,0		10,8	11,3	12,7

## Test č. 2 - klik - vzpor ležmo opakovaně

Muži - 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 tvořily přímku (neprohýbat se ani nevysazovat).

Ženy - test se provádí v kleče, kdy pokrčíme paže a opřeme se dlaněmi o zem v úrovni prsou. Prsty směřují vpřed. Napnutím paží provedeme vzpor ležmo – pokrčením paží se vrátíme do kliku. Pro správné provedení je důležitá základní poloha, při které se hrudníkem lehce dotýkáme podložky.

Hodnocení: výkon hodnotíme počtem úplně dokončených vzporů ležmo, test provádíme až do únavy, popřípadě jej ukončíme v době, kdy se začne posuzovaný prohýbat či vysazovat. Cvičení lze pro únavu přerušit a ve vzporu odpočívat.

Body	MUŽI				ŽENY		
	18-34 let	35-44 let	45-55 let		18-29 let	30-39 let	40-50 let
1	20	18	10	<b>N</b>	22	18	16
2	24	20	11	<b>E</b>	24	20	18
3	26	22	12	<b>S</b>	26	22	20
4	28	24	13	<b>P</b>	28	24	22
5	30	26	14	<b>L</b>	30	26	24
6	32	28	15	<b>N</b>	32	28	26
7	34	30	16	<b>Ě</b>	34	30	27
8	36	32	17	<b>N</b>	36	32	28
9	38	34	18	<b>O</b>	38	34	29
10	40	36	19		40	36	30
11	42	38	20		42	38	31
12	44	40	21		44	40	32
13	46	42	22		46	42	33
14	48	44	23		48	44	34
15	50	46	24		50	46	35
16	52	48	25		52	48	36
17	54	50	26		54	50	37
18	56	52	27		56	52	38
19	58	54	28		58	54	39
20	60	56	29		60	56	40

Za každé dva kliky navíc připočteme jeden bod.

### Test č. 3 - leh sed opakovaně

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 základní polohy provádíme sed s pootočením trupu tak, abychom se loktem lehce dotkli opačného kolena a vracíme se zpět do lehu. Směr pootočení trupu neustále střídáme - při prvním lehu se dotkneme levým loktem pravého kolena, při dalším pravým loktem levého kolena atd.

Při tomto testu je zapotřebí přidržet testovanému kotníky u země. Úkolem je opakovat popsaný cvik po dobu dvou minut. Cvičení lze pro únavu přerušit a v lehu odpočívat.

Body	MUŽI				ŽENY		
	18-34 let	35-44 let	45-55 let		18-29 let	30-39 let	40-50 let
1	38	34	30	<b>N</b>	18	14	10
2	40	36	32	<b>E</b>	20	16	12
3	42	38	34	<b>S</b>	22	18	14
4	44	40	36	<b>P</b>	24	20	16
5	46	42	38	<b>L</b>	26	22	18
6	48	44	40	<b>N</b>	28	24	20
7	50	46	42	<b>Ě</b>	30	26	22
8	52	48	44	<b>N</b>	32	28	24
9	54	50	46	<b>O</b>	34	30	26
10	56	52	48		36	32	28
11	58	54	50		38	34	30
12	60	56	52		40	36	32
13	62	58	54		42	38	34
14	64	60	56		44	40	36
15	66	62	58		46	42	38
16	68	64	60		48	44	40
17	70	66	62		50	46	42
18	72	68	64		52	48	44
19	74	70	66		54	50	46
20	76	72	68		56	52	48

Za další dva ukončené lehy - sedy připočteme jeden bod.

### **Test č. 4 - běh na 1000 m**

Úkolem tohoto testu je uběhnout vzdálenost 1000 m v co nejkratším čase.

Body	MUŽI				ŽENY		
	18-34 let	35-44 let	45-55 let		18-29 let	30-39 let	40-50 let
1	7:35	7:45	7:55	<b>N</b>	8:35	8:45	8:55
2	7:20	7:30	7:40	<b>E</b>	8:20	8:30	8:40
3	7:05	7:15	7:25	<b>S</b>	8:05	8:15	8:25
4	6:50	7:00	7:10	<b>P</b>	7:50	8:00	8:10
5	6:35	6:45	6:55	<b>L</b>	7:35	7:45	7:55
6	6:20	6:30	6:40	<b>N</b>	7:20	7:30	7:40
7	6:05	6:15	6:25	<b>Ě</b>	7:05	7:15	7:25
8	5:50	6:00	6:10	<b>N</b>	6:50	6:00	7:10
9	5:35	5:45	5:55	<b>O</b>	6:35	6:45	6:55
10	5:20	5:30	5:40		6:20	6:30	6:40
11	5:05	5:15	5:25		6:05	6:15	6:25
12	4:50	5:00	5:10		5:50	6:00	6:10
13	4:35	4:45	4:55		5:35	5:45	5:55
14	4:20	4:30	4:40		5:20	5:30	5:40
15	4:05	4:15	4:25		5:05	5:15	5:25
16	3:50	4:00	4:10		4:50	5:00	5:10
17	3:35	3:45	3:55		4:35	4:45	4:55
18	3:20	3:30	3:40		4:20	4:30	4:40
19	3:05	3:15	3:25		4:05	4:15	4:25
20	2:50	3:00	3:10		3:50	4:00	4:10

Za každé další zrychlení o 5 s se připočte 1 bod.

### **Test č. 5 - výpady 1 minuta (ženy)**

Cvik se provádí ve stoje, ruce v loktech pokrčíme (pravý úhel), uchopíme železné válečky (0,5 kg) a provádíme výpad vpřed pravou nohou (zadní levá noha zůstává na místě, je pokrčena v kolenu, stehenní část nohy je kolmá k podložce), po výpadu pravé nohy se testovaná vrací zpět do stoje a výpad vpřed provádí levou nohou (zadní pravá noha zůstává na místě, je pokrčena v kolenu, stehenní část je kolmá k podložce). Počítají se výpady vpřed po dobu jedné minuty.

Body	18 - 29 let	30 - 39 let	40 - 50 let
4	22	18	14
5	23	19	15
6	24	20	16
7	25	21	17
8	26	22	18
9	27	23	19
<b>NEsplněno</b>			
10	28	24	20
11	29	25	21
12	30	26	22
13	31	27	23
14	32	28	24
15	33	29	25
16	34	30	26
17	35	31	27
18	36	32	28

## **Test č. 6 - trojkombinace 30 sekund (muži)**

Tento test se skládá ze tří cviků - klik (viz test č.2), dřep (hluboký sed na nohy) a výskok (tělo propnuté). Začíná se v poloze klik vzpor ležmo a pokračuje se do dřepu, poté se z dřepu přechází do výskoku. Z výskoku se přechází opět do kliku a potom se vše opakuje. Tento cvik se provádí na čas - 30 sekund, počítá se ukončená trojkombinace.

Body	18 - 34 let	35 - 44 let	45 - 55 let
6	4	2	0
7	5	3	1
8	6	4	2
9	7	5	3
<b>NESPLNĚNO</b>			
10	8	6	4
11	9	7	5
12	10	8	6
13	11	9	7
14	12	10	8
15	13	11	9
16	14	12	10
17	15	13	11