

Testová baterie motorických testů AD SLČR

Uvedená testová baterie je oficiální baterie schválená OSÚ AD SLČR od roku 2016
(2022 přidán doplňkový test Twist)

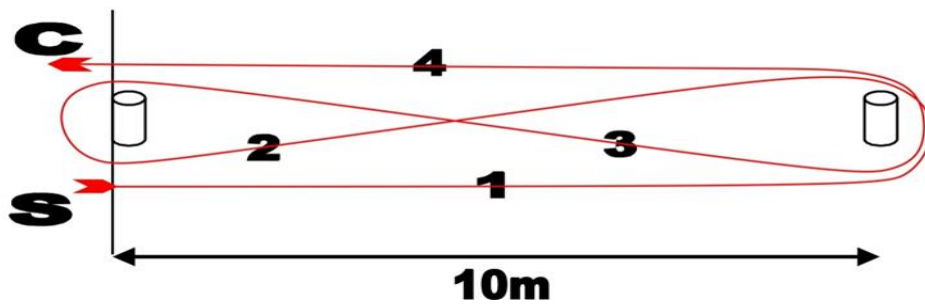
Rychlost (se změnou směru):

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.

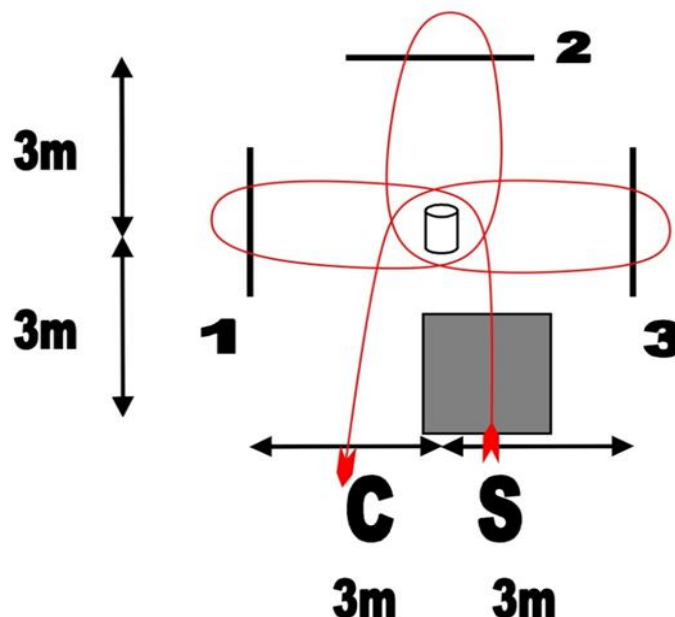
Koordinace/obratnost:

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 přeskochí 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 žíněнки. 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: příprava 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 webu ÚAD SLČR v [Metodice](#)), 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



Příklad hodnocení Beep testu:

- 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.
- k hodnocení testu je možné použít také aplikace, které se nainstalují do telefonu, tyto aplikace mají obvykle název „beep test“ a umí spočítat uběhnutou vzdálenost a čas.

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)

Doplňkové testy viz. příloha str. 5 a 6

- Uvedené testy je možné zařadit do testové baterie navíc k výše uvedené testové baterii
- Důležité je dodržet doporučené zařazení do testové baterie

Doplňkový test silové vytrvalosti trupu:

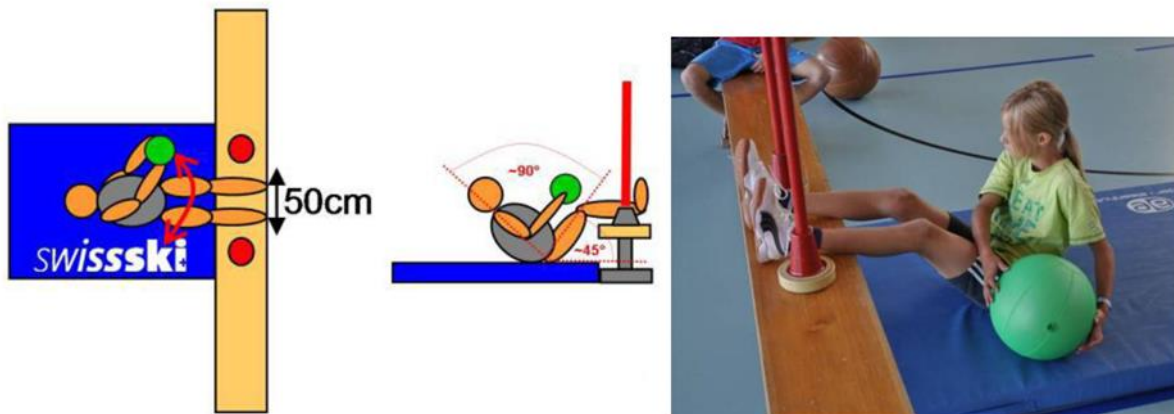
Pokud budete test zařazovat do testové baterie, tak po testu „kliky“ před „přeskoky lavičky Twist

Pomůcky:

matrace, švédská lavička, kužely, stopky, medicinbal (3 kg, 2 kg, míč na basketbal)

Příprava startovní pozice:

testovaný sedí na matraci a nohy má položené na lavičce. Zároveň jsou nohy v prostoru mezi kužely, které stojí na lavičce ve vzdálenosti 50 cm. V rukách drží medicinbal, který leží vlevo na matraci.



Provedení testu:

Na startovní povel testovaný přemísťuje medicinbal nad břichem ze strany na stranu, medicinbal se musí dotknout matrace, za každý dotek dostane jeden bod. Nohy jsou ve vzduchu, kolena a kyčle pokrčeny tak, že bérková část nohou je nad lavičkou a nedotýká se jí. Během testu se nohy nesmí dotýkat lavičky ani kuželů.



Měření:

počet správných doteků míče na matraci, junioři medicinbal 3 kg za 60 s, žáci medicinbal 2 kg za 60 s, přípravka a předžáci míč na basketbal za 45 s.

Chyby v provedení:

chybí dotek matrace – nepočítá se bod
dotek nohou lavičky nebo kuželů – nepočítá se bod
nedodržení pozice těla – nepočítá se bod



Doplňkový test rovnováhy pro PP,PŽ, žáky

Test můžete provést během testovacího dne jako součást testové baterie, zařazení libovolně před testy „přeskoky lavičky“ a „beep test“.

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:

Pokud budete test zařazovat do testové baterie, proveďte ho po testu „přeskoky lavičky“. Nebo test proveďte jiný den, tento test nenahrazuje přeskoky lavičky, ale je testem doplňkovým.

Jacíkův test

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

Provedení:

1. Výchozí poloha – lež na zádech: lopatky, hýždě a paty se dotýkají země, dolní končetiny protaženy paralelně vedle sebe, paže v připažení.
2. Po startovním signálu 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.