

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Znalostní test pro TŽ, 3T, 2T

Příloha č. 2: Znalostní test pro TAP

Příloha č. 3: Detailní výsledky Testu TATSO

Příloha č. 1: Znalostní test pro TŽ, 3T a 2T

A pravidla atletiky 7

- 1) Latka při skoku vysokém je na podpěrách:
 - a. Před stojany
 - b. Za stojany
 - c. Mezi stojany
 - d. Libovolně
- 2) Při hodu dopadl kriketový míček na bílou čáru omezující výseč, pokus je:
 - a. Zdařený
 - b. Nezdařený
 - c. Neplatný
 - d. Neregulérní
- 3) Při měření vrhačských disciplín se vzdálenost zapisuje do zápisu s přesností na:
 - a. Sudé cm při vrhu koulí
 - b. cm při vrhu koulí
 - c. cm při hodu oštěpem, kladivem a diskem
 - d. sudé cm při hodu oštěpem, kladivem a diskem
- 4) Při ručním měření na digitálních stopkách při bězích na dráze se zapisuje úřední čas s přesností na:
 - a. sudé desetiny sekundy
 - b. desetiny sekundy
 - c. sudé setiny sekundy
 - d. setiny sekundy
- 5) Při skoku do dálky (trojskoku) se výkon měří od:
 - a. Odrazové čáry
 - b. Poslední stopy kterékoli části těla
 - c. Poslední stopy ruky
 - d. Poslední stopy nohy
- 6) Regulérnost štafetové předávky závisí na:
 - a. Poloze kolíku
 - b. Pozici obou běžců
 - c. Rychlosti předání
 - d. Způsobu předání
- 7) Závodník smí pokus v technických disciplínách přerušit:
 - a. Pouze jednou
 - b. Maximálně třikrát
 - c. Opakovaně do uplynutí časového limitu
 - d. Nesmí

B trénink mládeže 7

- 1) Skok daleký je u mládeže vyučován metodou:
 - a. Komplexní metodou
 - b. Postupnou metodou
 - c. Napodobováním
 - d. Pozorováním
- 2) U mládeže začíná komplexní posilování ve věku:
 - a. 15-16
 - b. 13-14
 - c. 17 a více
- 3) Mezi prostředky přirozeného posilování u žactva patří:
 - a. Šplh, gymnastika, úpoly
 - b. Posilování s vlastní vahou těla
 - c. Zvedání břemen
- 4) V tréninku mladých běžců souběžně s rozvojem aerobní vytrvalosti musíme rozvíjet:
 - a. Maximální rychlost
 - b. Obecnou vytrvalost
 - c. Speciální tempo a tempovou rychlost
- 5) V kategorii žactva se trénink zaměřuje na:
 - a. Všestranný rozvoj
 - b. Rychlost
 - c. Sílu
 - d. Vytrvalost
- 6) Motorické učení:
 - a. Se zabývá problematikou vyučování a vzdělávání
 - b. Zahrnuje představy a názory na tělesný a duševní vývoj jedince
 - c. Se zabývá osvojením pohybových dovedností
- 7) Ve které etapě (a věku) by mělo docházet k širší specializaci:
 - a. Etapa základního tréninku (12-15)
 - b. Etapa speciálního tréninku (16-17)
 - c. Etapa speciálního tréninku (18-19)

C technika 7

- 1) Jak velký úhel je při nízkém startu v poloze „Pozor“ mezi stehnem a bércelem dolní končetiny opřené o přední blok?
 - a. 45°
 - b. 180°
 - c. 90°-110°
 - d. 150°
- 2) Který způsob běhu se uplatňuje při starzovném výběhu?
 - a. Švihový
 - b. Odrazový

- c. Šlapavý
 - d. Rozběhový
- 3) Pro výkon ve skoku do dálky mají největší význam 2 fáze:
- a. Rozběh a let
 - b. Doskok a let
 - c. Rozběh a odraz
 - d. Odraz a let
- 4) Úhel odrazu ve skoku do výšky se pohybuje okolo hodnot:
- a. 60°
 - b. 90°
 - c. 120°
 - d. 45°
- 5) Která fáze pohybu ve vrhu a hodech je nejdůležitější z hlediska zrychlení náčiní?
- a. Fáze zahájení
 - b. Fáze přemístění nohou do odhodového postavení
 - c. Fáze odhodová
 - d. Přeskok
- 6) Čím je tvořena u flopu rotace?
- a. Protlačení pánve
 - b. Záklonem hlavy
 - c. Odrazem
 - d. Polohou rukou
- 7) Správný způsob odhodu míčku je:
- a. Z natažené paže
 - b. Paže v úhlu 90°
 - c. Od hlavy
 - d. Zápěstím

D první pomoc 13

- 1) Zástavu dechu zjistíme podle toho, že
- a. zrcátko před ústy postiženého se neorosi
 - b. hrudník se nezvedá, není slyšet dýchací šelesty uchem, na tváři není cítit dech
 - c. postižený je v bezvědomí, je brunátný a neslyšíme chrčení
- 2) K definitivnímu zastavení větších krvácení s výjimkou velkých tepen se nejlépe hodí
- a. stisknutí tepny přímo v ráně
 - b. tlakový obvaz
 - c. stisknutí přívodní tepny v tlakovém bodě

- 3) Správné místo stlačování při nepřímé srdeční masáži u dospělých je
 - a. uprostřed hrudníku
 - b. asi 2 prsty pod úroveň klíční kosti
 - c. asi 3 cm nad mečovitým výběžkem hrudní kosti
- 4) Při krvácení z nosu musíme postiženého
 - a. položit a dát studený obklad na čelo a týl
 - b. posadit, předklonit mu hlavu, stisknout nosní křídla a event. přiložit studený obklad na týl
 - c. posadit a vložit tampon tak, aby částečně vyčníval a dal se později vytáhnout
- 5) Zprůchodnění dýchacích cest zajistíme
 - a. záklonem hlavy a zvednutím brady
 - b. vytažením pevně uchopeného jazyka
 - c. vsunutím hadičky do nosu nebo úst
- 6) Bezvědomého se zachovanými životními funkcemi ukládáme do polohy
 - a. ponecháme v poloze, v níž se nachází, trvale udržujeme volné dýchací cesty a sledujeme jeho dýchání
 - b. na zádech s podloženou hlavou
 - c. stabilizované polohy na boku
- 7) Bezvědomého následkem tonutí či otravy se zachovanými životními funkcemi ukládáme do polohy
 - a. ponecháme v poloze, v níž se nachází, trvale udržujeme volné dýchací cesty a sledujeme jeho dýchání
 - b. zotavovací polohy na boku
 - c. autotransfúzní polohy
- 8) Postiženého, který je v bezvědomí a máme z okolností úrazu podezření na poranění páteře nebo míchy a nehrozí jiné nebezpečí
 - a. opatrně otočíme do zotavovací polohy a ošetříme zevní zranění
 - b. neotáčíme a netransportujeme, zajistíme životní funkce a ošetříme případná zevní zranění
 - c. zafixujeme poraněnou oblast a vyčkáme na příjezd RZP
- 9) Popálenina II. stupně je typická
 - a. tvorbou puchýřů
 - b. odumřením tkáně
 - c. zarudnutím
- 10) Postiženého při vědomí s dechovými obtížemi uložíme
 - a. na záda
 - b. do polosedu

c. v sedě

11) Ránu v hrudníku

- a. přikryjeme rukou, případně kryjeme poloprodyšným obvazem
- b. ponecháme otevřenou, případně kryjeme prodyšným obvazem
- c. kryjeme neprodyšným obvazem

12) Má-li postižený vykloubený loket

- a. omezíme jakékoli manipulace s horní končetinou
- b. znehybníme horní končetinu velkým šátkovým obvazem
- c. znehybníme horní končetinu zasunutím předloktí za košili

13) Ránu, která masivně krvácí

- a. ošetříme tlakovým obvazem
- b. ošetříme peroxidem vodíku a sterilně kryjeme
- c. vyčistíme proudem vody až do úplného vypláchnutí nečistot a sterilně kryjeme

Příloha č. 2: Znalostní test pro TAP

A pravidla atletiky 7

- 1) Latka při skoku vysokém je na podpěrách:
 - a. Před stojany
 - b. Za stojany
 - c. Mezi stojany
 - d. Libovolně
- 2) Při hodu dopadl kriketový míček na bílou čáru omezující výseč, pokus je:
 - a. Zdařený
 - b. Nezdařený
 - c. Neplatný
 - d. Neregulární
- 3) Při skoku dalekém v kategorii přípravek se odraz měří od:
 - a. Odrazového prkna
 - b. Místa odrazu
 - c. Skok daleký přípravek nemá
 - d. Záleží na pořadateli závodu
- 4) Při skoku do dálky (trojskoku) se výkon měří od:
 - a. Odrazové čáry
 - b. Poslední stopy kterékoli části těla
 - c. Poslední stopy ruky
 - d. Poslední stopy nohy
- 5) Regulérnost štafetové předávky závisí na:
 - a. Poloze kolíku
 - b. Pozici obou běžců
 - c. Rychlosti předání
 - d. Způsobu předání
- 6) Závodník smí pokus v technických disciplínách přerušit:
 - a. Pouze jednou
 - b. Maximálně třikrát
 - c. Opakovaně do uplynutí časového limitu
 - d. Nesmí
- 7) Při měření vrhačských disciplín se vzdálenost zapisuje do zápisu s přesností na:
 - a. Sudé cm při vrhu koulí
 - b. cm při vrhu koulí
 - c. cm při hodu oštěpem, kladivem a diskem
 - d. sudé cm při hodu oštěpem, kladivem a diskem

B trénink mládeže 7

- 1) Skok daleký je u mládeže vyučován metodou:
 - a. Komplexní metodou
 - b. Postupnou metodou
 - c. Napodobováním
 - d. Pozorováním
- 2) U mládeže začíná komplexní posilování ve věku:
 - a. 15-16
 - b. 13-14
 - c. 17 a více
- 3) Mezi prostředky přirozeného posilování u přípravky patří:
 - a. Šplh, gymnastika, úpoly
 - b. Posilování s vlastní vahou těla
 - c. Zvedání břemen
- 4) V tréninku mladých běžců souběžně s rozvojem aerobní vytrvalosti musíme rozvíjet:
 - a. Maximální rychlost
 - b. Obecnou vytrvalost
 - c. Speciální tempo a tempovou rychlost
- 5) V kategorii přípravky se trénink zaměřuje na:
 - a. Všestranný rozvoj formou her
 - b. Rychlost
 - c. Sílu
 - d. Vytrvalost
- 6) Motorické učení:
 - a. Se zabývá problematikou vyučování a vzdělávání
 - b. Zahrnuje představy a názory na tělesný a duševní vývoj jedince
 - c. Se zabývá se osvojením pohybových dovedností
- 7) Ve které etapě (a věku) by mělo docházet k širší specializaci:
 - a. Etapa základního tréninku (12-15)
 - b. Etapa speciálního tréninku (16-17)
 - c. Etapa speciálního tréninku (18-19)

C technika 7

- 1) Jak velký úhel je při nízkém startu v poloze „Pozor“ mezi stehnem a bércelem dolní končetiny opřené o přední blok?
 - a. 45°
 - b. 180°
 - c. 90°-110°
 - d. 150°

- 2) Který způsob běhu se uplatňuje při startovním výběhu?
 - a. Švihový
 - b. Odrazový
 - c. Šlapavý
 - d. Rozběhový
- 3) Pro výkon ve skoku do dálky mají největší význam 2 fáze:
 - a. Rozběh a let
 - b. Doskok a let
 - c. Rozběh a odraz
 - d. Odraz a let
- 4) Úhel odrazu ve skoku do výšky se pohybuje okolo hodnot:
 - a. 60°
 - b. 90°
 - c. 120°
 - d. 45°
- 5) Která fáze pohybu ve vrhu a hodech je nejdůležitější z hlediska zrychlení náčiní?
 - a. Fáze zahájení
 - b. Fáze přemístění nohou do odhodového postavení
 - c. Fáze odhodová
 - d. Přeskok
- 6) Čím je tvořena u flopu rotace?
 - a. Protlačení pánve
 - b. Záklonem hlavy
 - c. Odrazem
 - d. Polohou rukou
- 7) Správný způsob odhodu míčku je:
 - a. Z natažené paže
 - b. Paže v úhlu 90°
 - c. Od hlavy
 - d. zápěstím

D první pomoc 13

- 1) Zástavu dechu zjistíme podle toho, že
 - a. zrcátko před ústy postiženého se neorosí
 - b. hrudník se nezvedá, není slyšet dýchací šelesty uchem, na tváři není cítit dech
 - c. postižený je v bezvědomí, je brunátný a neslyšíme chrčení
- 2) K definitivnímu zastavení větších krvácení s výjimkou velkých tepen se nejlépe hodí
 - a. stisknutí tepny přímo v ráně
 - b. tlakový obvaz
 - c. stisknutí přívodní tepny v tlakovém bodě

- 3) Správné místo stlačování při nepřímé srdeční masáži u dospělých je
 - a. uprostřed hrudníku
 - b. asi 2 prsty pod úrovní klíční kosti
 - c. asi 3 cm nad mečovitým výběžkem hrudní kosti

- 4) Při krvácení z nosu musíme postiženého
 - a. položit a dát studený obklad na čelo a týl
 - b. posadit, předklonit mu hlavu, stisknout nosní křídla a event. přiložit studený obklad na týl
 - c. posadit a vložit tampon tak, aby částečně vyčníval a dal se později vytáhnout

- 5) Zprůchodnění dýchacích cest zajistíme
 - a. záklonem hlavy a zvednutím brady
 - b. vytažením pevně uchopeného jazyka
 - c. vsunutím hadičky do nosu nebo úst

- 6) Bezvědomého se zachovanými životními funkcemi ukládáme do polohy
 - a. ponecháme v poloze, v níž se nachází, trvale udržujeme volné dýchací cesty a sledujeme jeho dýchání
 - b. na zádech s podloženou hlavou
 - c. stabilizované polohy na boku

- 7) Bezvědomého následkem tonutí či otravy se zachovanými životními funkcemi ukládáme do polohy
 - a. ponecháme v poloze, v níž se nachází, trvale udržujeme volné dýchací cesty a sledujeme jeho dýchání
 - b. zotavovací polohy na boku
 - c. autotransfúzní polohy

- 8) Postiženého, který je v bezvědomí a máme z okolností úrazu podezření na poranění páteře nebo míchy a nehrozí jiné nebezpečí
 - a. opatrně otočíme do zotavovací polohy a ošetříme zevní zranění
 - b. neotáčíme a netransportujeme, zajistíme životní funkce a ošetříme případná zevní zranění
 - c. zafixujeme poraněnou oblast a vyčkáme na příjezd RZP

- 9) Popálenina II. stupně je typická
 - a. tvorbou puchýřů
 - b. odumřením tkáně
 - c. zarudnutím

10) Postiženého při vědomí s dechovými obtížemi uložíme

- a. na záda
- b. do polosedu
- c. v sedě

11) Ránu v hrudníku

- a. přikryjeme rukou, případně kryjeme poloprodyšným obvazem
- b. ponecháme otevřenou, případně kryjeme prodyšným obvazem
- c. kryjeme neprodyšným obvazem

12) Má-li postižený vykloubený loket

- a. omezíme jakékoli manipulace s horní končetinou
- b. znehybníme horní končetinu velkým šátkovým obvazem
- c. znehybníme horní končetinu zasunutím předloktí za košili

13) Ránu, která masivně krvácí

- a. ošetříme tlakovým obvazem
- b. ošetříme peroxidem vodíku a sterilně kryjeme
- c. vyčistíme proudem vody až do úplného vypláchnutí nečistot a sterilně kryjeme

Příloha č. 2: Detailní výsledky Testu TATSO

SKUPINA A				
	celkem	+	-	0
TAP1	6	6	0	0
TAP2	4	4	0	2
TAP6	5	5	0	1
TŽ1	6	6	0	0
TŽ5	4	5	1	0
TŽ6	3	4	1	1
TŽ7	0	3	3	0
TŽ8	4	4	0	2
TŽ10	4	4	0	2
TŽ11	3	4	1	1
3T4	5	5	0	1
3T5	2	4	2	0
3T7	5	5	0	1
2T1	3	4	1	1
2T2	5	5	0	1
2T4	4	4	0	2
SKUPINA B				
	celkem	+	-	0
TAP3	-1	2	3	1
TAP4	6	5	0	1
TAP5	3	3	0	3
TŽ2	1	3	2	1
TŽ3	2	4	2	0
TŽ4	1	3	2	1
TŽ9	3	4	1	1
TŽ12	3	3	0	3
TŽ13	6	6	0	0
3T1	4	4	0	2
3T2	5	5	0	1
3T3	0	3	3	0
3T6	3	4	1	1
3T8	5	5	0	1
3T9	4	4	0	2
2T3	5	5	0	1