Přílohy

Seznam příloh:

Příloha č. 1: seznam tabulek

Příloha č. 2: tabulky se souhrnnými výsledky

Příloha č. 3: tabulky s výsledky bodování

Příloha č. 4: tabulky populačních norem

Příloha č. 5: popis souboru testů

Příloha č. 6: Záznamový arch

Příloha č. 1: seznam tabulek

Tabulka 1 Výsledky testu skok daleký z místa

Tabulka 2 Výsledky testu počet sed-lehů za minutu

Tabulka 3 Výsledky testu vytrvalostní člunkový běh

Tabulka 4 Výsledky testu člunkový běh 4×10 metrů

Tabulka 5 Výsledky testu hluboký předklon

Tabulka 6 Výsledky testu sestava s tyčí

Tabulka 7 Součet bodů jednotlivců za veškeré disciplíny

Tabulka 8 Souhrnné výsledky

Tabulka 9 Souhrnné výsledky sportovních gymnastek

Tabulka 10 Souhrnné výsledky moderních gymnastek

Tabulka 11 Souhrnné výsledky sportovních cheerleaders

Tabulka 12 Souhrnné výsledky tanečních cheerleaders

Tabulka 13 Souhrnné výsledky závodnic aerobiku

Tabulka 14 Souhrnné výsledky tanečnic streetdance

Tabulka 15 Výsledky bodování disciplín sportovních gymnastek

Tabulka 16 Výsledky bodování disciplín moderních gymnastek

Tabulka 17 Výsledky bodování disciplín sportovních cheerleaders

Tabulka 18 Výsledky bodování disciplín tanečních cheerleaders

Tabulka 19 Výsledky bodování disciplín závodnic aerobiku

Tabulka 20 Výsledky bodování disciplín tanečnic streetdance

Tabulka 21 Populační normy - dívky 10 let

Tabulka 22 Populační normy - dívky 11 let

Tabulka 23 Populační normy - dívky 12 let

Tabulka 24 Populační normy - dívky 13 let

Tabulka 25 Populační normy - dívky 14 let

Tabulka 26 Populační normy (sestava s tyčí, hluboký předklon) - dívky 10-11 let

Tabulka 27 Populační normy (sestava s tyčí, hluboký předklon) - dívky 12-13 let

Příloha č. 2: tabulky se souhrnnými výsledky

Sportovní gymnastika							
	body	skok do dálky	sed-lehy	vytvalostní člunkový běh	člunkový běh 4×10m	hluboký předklon	sestava s tyčí
průměr	50,4	195,2	48,4	6,45	11,5	19,2	17,88
maximum	55	213	60	7,4	12,6	28	19,5
minimum	43	170	42	5,7	10,9	12	13,9
medián	50,5	201,5	46	6,5	11,5	17,5	18,55
modus	54	-	60	6,5	11,5	17	18,9
směr. Odchylka	3,498571137	16,49120978	6,05309838	0,475920161	0,444971909	4,79165942	1,701058494
var. Rozpětí	12	43	18	1,7	1,7	16	5,6
průměrné bodování	-	8,9	8,6	6,7	7,9	10	8,3

Tabulka 28 Souhrnné výsledky sportovních gymnastek (zdroj vlastní)

Moderní gymnastika							
	body	skok do dálky	sed-lehy	vytvalostní člunkový běh	člunkový běh 4×10m	hluboký předklon	sestava s tyčí
průměr	44,5	176,5	44,8	6,3	11,97	24,4	16,05
maximum	49	206	52	8,1	12,8	33	20,8
minimum	40	145	39	4,7	11,2	20	12,2
medián	44	179	44,5	6,15	11,9	22,5	15,9
modus	47	196	48	5,8	11,8	22	15,6
směr. Odchylka	2,578759392	19,42807247	4,4	1,021763182	0,405092582	4,103656906	2,060218435
var. Rozpětí	9	61	13	3,4	1,6	13	8,6
průměrné bodování	-	5,8	7,8	6,3	6,1	10	8,5

Tabulka 29 Souhrnné výsledky moderních gymnastek (zdroj vlastní)

Sportovní cheerleading							
	body	skok do dálky	sed-lehy	vytvalostní člunkový běh	člunkový běh 4×10m	hluboký předklon	sestava s tyčí
průměr	48,3	202,8	44,5	7,08	11,06	17,7	20,99
maximum	56	230	58	8,9	11,6	22	25,8
minimum	44	178	35	5,8	10	15	16,8
medián	48	199	45,5	7,1	11,15	17	20,65
modus	49	#NENÍ_K_DISPOZICI	46	7,1	11,3	15	20,5
směr. Odchylka	3,551056181	18,35647025	5,953990259	0,948472456	0,447660586	2,60959767	2,415139748
var. Rozpětí	12	52	23	3,1	1,6	7	9
průměrné bodování	-	8,6	7,7	7	8,1	10	6,9

Tabulka 30 Souhrnné výsledky sportovních cheerleaders (zdroj vlastní)

Taneční cheerleading							
	body	skok do dálky	sed-lehy	vytvalostní člunkový běh	člunkový běh 4×10m	hluboký předklon	sestava s tyčí
průměr	40,1	157,6	34,6	5,64	11,61	16,6	23,56
maximum	45	187	43	6,9	12,4	23	27,4
minimum	29	120	27	4,3	10,8	11	19,8
medián	41	159	34,5	5,5	11,6	17	22,9
modus	41	-	36	5,5	11,4	18	-
směr. Odchylka	4,570557953	17,64766273	4,903060269	0,863944443	0,450444225	3,693237063	2,509661332
var. Rozpětí	16	67	16	2,6	1,6	12	7,6
průměrné bodování	-	5	5,7	5,8	7,3	10	6,3

Tabulka 31 Souhrnné výsledky tanečních cheerleaders (zdroj vlastní)

Aerobik							
	body	skok do dálky	sed-lehy	vytvalostní člunkový běh	člunkový běh 4×10m	hluboký předklon	sestava s tyčí
průměr	48,8	189,6	47,3	6,63	11,27	18,6	20,34
maximum	55	214	59	7,8	12,1	22	24,3
minimum	40	165	38	5,7	10,3	14	16,4
medián	48	185	47	6,45	11,3	18,5	19,65
modus	48	-	52	6,1	12,1	22	18,7
směr. Odchylka	4,643274706	14,63693957	6,067124525	0,603406994	0,664906008	2,727636339	2,644692799
var. Rozpětí	15	49	21	2,1	1,8	8	7,9
průměrné bodování	-	8	8,3	7	8,1	10	7,4

Tabulka 32 Souhrnné výsledky závodnic aerobiku (zdroj vlastní)

Streetdance							
	body	skok do dálky	sed-lehy	vytvalostní člunkový běh	člunkový běh 4×10m	hluboký předklon	sestava s tyčí
průměr	36,5	160,5	34	5,66	12,32	7,9	24,49
maximum	46	176	42	6,5	14	18	39,6
minimum	26	134	28	4,2	11,1	2	15,7
medián	36	165,5	32,5	5,75	12,15	6,5	22,4
modus	37	170	29	6,3	-	6	-
směr. Odchylka	5,643580424	13,11678314	5,215361924	0,688767014	0,857671266	4,867237409	6,548350937
var. Rozpětí	20	42	14	2,3	2,9	16	23,9
průměrné bodování	-	5	5,6	5,6	5,3	9	6

Tabulka 33 Souhrnné výsledky tanečnic streetdance (zdroj vlastní)

Příloha č. 3: Tabulky s výsledky bodování

Sportovní gymnastika - bodování disciplín						
	skok do dálky	sed-lehy	vytvalostní člunkový běh	člunkový běh 4×10m	hluboký předklon	sestava s tyčí
průměr	8,9	8,6	6,7	7,9	10	8,3
maximum	10	10	8	10	10	10
minimum	7	7	6	5	10	8
medián	9	8,5	7	8	10	8
modus	10	8	7	8	10	8
směr. Odchylka	1,135781669	0,916515139	0,640312424	1,3	0	0,640312424
var. Rozpětí	3	3	2	5	0	2

Tabulka 34 Výsledky bodování disciplín sportovních gymnastek (zdroj vlastní)

Moderní gymnastika - bodování disciplín						
	skok do dálky	sed-lehy	vytvalostní člunkový běh	člunkový běh 4×10m	hluboký předklon	sestava s tyčí
průměr	5,8	7,8	6,3	6,1	10	8,5
maximum	8	9	8	8	10	10
minimum	3	6	5	4	10	7
medián	6	8	6	6	10	8,5
modus	7	7	6	7	10	9
směr. Odchylka	1,469693846	0,979795897	0,9	1,135781669	0	0,806225775
var. Rozpětí	5	3	3	4	0	3

Tabulka 35 Výsledky bodování disciplín moderních gymnastek (zdroj vlastní)

Sportovní cheerleading - bodování disciplín						
	skok do dálky	sed-lehy	vytvalostní člunkový běh	člunkový běh 4×10m	hluboký předklon	sestava s tyčí
průměr	8,6	7,7	7	8,1	10	6,9
maximum	10	10	9	10	10	8
minimum	7	6	6	7	10	6
medián	8,5	8	7	8	10	7
modus	10	8	6	8	10	7
směr. Odchylka	1,280624847	1,1	1	0,943398113	0	0,7
var. Rozpětí	3	4	3	3	0	2

Tabulka 36 Výsledky bodování disciplín sportovních cheerleaders (zdroj vlastní)

Taneční cheerleading - bodování disciplín						
	skok do dálky	sed-lehy	vytvalostní člunkový běh	člunkový běh 4×10m	hluboký předklon	sestava s tyčí
průměr	5	5,7	5,8	7,3	10	6,3
maximum	8	8	7	9	10	8
minimum	1	4	4	5	10	5
medián	5,5	6	6	7,5	10	6
modus	6	6	6	8	10	6
směr. Odchylka	1,788854382	0,9	0,979795897	0,979795897	0	0,9
var. Rozpětí	7	4	3	4	0	3

Tabulka 37 Výsledky bodování disciplín tanečních cheerleaders (zdroj vlastní)

Aerobik - bodování disciplín						
	skok do dálky	sed-lehy	vytvalostní členkový běh	členkový běh 4×10m	hluboký předklon	sestava s tyčí
průměr	8	8,3	7	8,1	10	7,4
maximum	10	10	8	10	10	8
minimum	6	6	6	6	10	6
medián	8	8,5	7	8	10	8
modus	9	9	7	10	10	8
směr. Odchylka	1,414213562	1,268857754	0,774596669	1,577973384	0	0,8
var. Rozpětí	4	4	2	4	0	2

Tabulka 38 Výsledky bodování disciplín závodnic aerobiku (zdroj vlastní)

Streetdance - bodování disciplín						
	skok do dálky	sed-lehy	vytvalostní členkový běh	členkový běh 4×10m	hluboký předklon	sestava s tyčí
průměr	5	5,6	5,6	5,3	9	6
maximum	7	7	7	8	10	9
minimum	3	4	4	1	5	1
medián	5	5,5	6	5,5	10	6,5
modus	5	7	6	8	10	7
směr. Odchylka	1,264911064	1,113552873	0,8	2,1	2	2,144761059
var. Rozpětí	4	3	3	7	5	8

Tabulka 39 Výsledky bodování disciplín tanečnic streetdance (zdroj vlastní)

Příloha č. 4: Tabulky populačních norem

Věková kategorie: 10 roků						
Děvčata						
Hodnocení	**Body**	**T1 Skok daleký (cm)**	**T2 Leh-sed (počet)**	**T 3a 12 min. běh (m)**	**T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)**	**T 4-1 Člunkový běh 4×10 m (s)**
Výrazně	1	-115	-14	-1270	-2,25	14,5+
Podprůměrný	2	116-124	15-18	1271-1447	2,26-3,00	14,1-14,4
	3	125-133	19-22	1448-1625	3,01-3,75	13,7-14,0
Podprůměrný	4	134-142	23-26	1626-1802	3,76-4,50	13,2-13,6
	5	143-151	27-31	1803-1980	4,51-5,00	12,8-13,1
Průměrný	6	152-160	32-36	1981-2157	5,01-5,75	12,4-12,7
	7	161-169	37-40	2158-2335	5,76-6,50	11,9-12,3
Nadprůměrný	8	170-178	41-44	2336-2512	6,51-7,25	11,5-11,8
Výrazně	9	179-187	45-48	2513-2690	7,26-8,00	11,1-11,4
nadprůměrný	10	188+	49+	2691+	8,01+	-11,0

Tabulka 40 Populační normy - dívky 10 let (Měkota a kol. 2002 st. 32)

Věková kategorie: 11 roků						
Děvčata						
Hodnocení	**Body**	**T1 Skok daleký (cm)**	**T2 Leh-sed (počet)**	**T 3a 12 min. běh (m)**	**T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)**	**T 4-1 Člunkový běh 4×10 m (s)**
Výrazně	1	-122	-14	-1350	-2,25	14,2+
Podprůměrný	2	123-131	15-19	1351-1525	2,26-3,00	13,8-14,1
	3	132-141	20-24	1526-1700	3,01-3,75	13,3-13,7
Podprůměrný	4	142-150	25-28	1701-1875	3,76-4,50	12,9-13,2
	5	151-160	29-33	1876-2050	4,51-5,25	12,5-12,8
Průměrný	6	161-169	34-38	2051-2225	5,26-6,00	12,1-12,4
	7	170-179	39-42	2226-2400	6,01-6,75	11-7-12,0
Nadprůměrný	8	180-188	43-46	2401-2575	6,76-7,50	11,2-11,6
Výrazně	9	189-198	47-51	2576-2750	7,51-8,25	10,8-11,1
nadprůměrný	10	199+	52+	2751+	8,26+	-10,7

Tabulka 41 Populační normy - dívky 11 let (Měkota a kol. 2002 st. 33)

Věková kategorie: 12 roků						
Děvčata						
Hodnocení	**Body**	**T1 Skok daleký (cm)**	**T2 Leh-sed (počet)**	**T 3a 12 min. běh (m)**	**T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)**	**T 4-1 Člunkový běh 4×10 m (s)**
Výrazně	1	-126	-16	-1420	-2,50	14,0+
Podprůměrný	2	127-136	17-20	1421-1592	2,51-3,25	13,6-13,9
	3	137-146	21-25	1593-1765	3,26-4,00	13,1-13,5
Podprůměrný	4	147-156	26-29	1766-1937	4,01-5,00	12,7-13,0
	5	157-167	30-34	1938-2110	5,01-5,75	12,3-12,6
Průměrný	6	168-177	35-38	2111-2282	5,76-6,50	11,9-12,2
	7	178-187	39-43	2283-2455	6,51-7,25	11,5-11,8
Nadprůměrný	8	188-197	44-47	2456-2627	7,26-8,00	11,0-11,4
Výrazně	9	198-208	48-52	2628-2800	8,01-9,00	10,6-10,9
nadprůměrný	10	209+	53+	2801+	9,01	-10,5

Tabulka 42 Populační normy - dívky 12 let (Měkota a kol. 2002 st. 34)

Věková kategorie: 13 roků						
Děvčata						
Hodnocení	**Body**	**T1 Skok daleký (cm)**	**T2 Leh-sed (počet)**	**T 3a 12 min. běh (m)**	**T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)**	**T 4-1 Člunkový běh 4×10 m (s)**
Výrazně	1	-131	-17	-1450	-2,50	13,9+
Podprůměrný	2	132-141	18-21	1451-1625	2,51-3,25	13,5-13,8
	3	142-152	22-25	1626-1800	3,26-4,00	13,0-13,4
Podprůměrný	4	153-162	26-30	1801-1975	4,01-5,00	12,6-12,9
	5	163-173	31-34	1976-2150	5,01-5,75	12,2-12,5
Průměrný	6	174-183	35-39	2151-2325	5,76-6,75	11,8-12,1
	7	184-194	40-43	2326-2500	6,76-7,75	11,4-11,7
Nadprůměrný	8	195-204	44-48	2501-2675	7,76-8,50	10,9-11,3
Výrazně	9	205-215	49-52	2676-2850	8,51-9,50	10,5-10,8
nadprůměrný	10	216+	53+	2851+	9,51+	-10,4

Tabulka 43 Populační normy - dívky 13 let (Měkota a kol. 2002 st. 35)

Věková kategorie: 14 roků						
Děvčata						
Hodnocení	Body	T1 Skok daleký (cm)	T2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-1 Člunkový běh 4×10 m (s)
Výrazně	1	-134	-17	-1420	-2,50	13,8+
Podprůměrný	2	135-144	18-21	1421-1597	2,51-3,50	13,4-13,7
	3	145-155	22-26	1598-1775	3,51-4,25	12,9-13,3
Podprůměrný	4	156-166	27-30	1776-1952	4,26-5,00	12,5-12,8
	5	167-177	31-35	1953-2130	5,01-5,75	12,1-12,4
Průměrný	6	178-187	36-39	2131-2307	5,76-6,75	11,7-12,0
	7	188-198	40-43	2308-2485	6,76-7,75	11,3-11,6
Nadprůměrný	8	199-209	44-48	2486-2662	7,76-8,50	10,8-11,2
Výrazně	9	210-220	49-52	2663-2840	8,51-9,50	10,4-10,7
nadprůměrný	10	221+	53+	2841+	9,51	-10,3

Tabulka 44 Populační normy - dívky 14 let (Měkota a kol. 2002 st. 36)

Dívky 10–11 let	výrazně podprůměrný	podprůměrný	průměrný	nadprůměrný	výrazně nadprůměrný
opakovaná sestava s tyčí (s)	36,1 a více	29,1–36,0	23,1–29,0	17,1–23,0	méně než 17,0
shyb (výdrž) (s)	méně než 2	3–10	11–20	21–30	31 a více
skok (cm)	méně než 124	125–144	145–165	166–185	186 a více
50 m (s)	více než 10,3	9,6–10,2	8,9–9,5	8,2–8,8	méně než 8,1
předklon (cm)	méně než (–4)	3–(–3)	4 a více	–	–
sed–leh (počet)	méně než 25	26–39	40–53	54–67	68 a více
běh 12 min (m)	méně než 1680	1681–1990	1991–2300	2301–2610	2611 a více

Tabulka 45 Populační normy (sestava s tyčí, hluboký předklon) - dívky 10-11 let (Perič 2012, st. 134)

Dívky 12–13 let	výrazně podprůměrný	podprůměrný	průměrný	nadprůměrný	výrazně nadprůměrný
opakovaná sestava s tyčí (s)	35,1 a více	28,1–35,0	22,1–28,0	16,1–22,0	méně než 16,0
shyb (výdrž) (s)	méně než 3	4–12	13–22	23–32	33 a více
skok (cm)	méně než 138	139–158	159–179	180–199	200 a více
50 m (s)	více než 10,0	9,3–9,9	8,6–9,2	7,9–8,5	méně než 7,8
předklon (cm)	méně než (–3)	4–(–2)	5 a více	–	–
sed–leh (počet)	méně než 28	29–42	43–56	57–70	71 a více
běh 12 min (m)	méně než 1760	1761–2080	2081–2400	2401–2720	2721 a více

Tabulka 46 Populační normy (sestava s tyčí, hluboký předklon) - dívky 12-13 let (Perič 2012, st. 135)

Dívky 14–15 let	výrazně podprůměrný	podprůměrný	průměrný	nadprůměrný	výrazně nadprůměrný
opakovaná sestava s tyčí (s)	35,1 a více	28,1–35,0	22,1–28,0	16,1–22,0	Méně než 16,0
shyb (výdrž) (s)	méně než 4	5–13	14–24	25–35	36 a více
skok (cm)	méně než 148	149–169	170–190	191–211	212 a více
50 m (s)	více než 9,7	9,0–9,6	8,3–8,9	7,6–8,2	méně než 7,5
předklon (cm)	méně než (–3)	4–(–2)	5 a více	–	–
sed–leh (počet)	méně než 29	30–43	44–57	58–71	72 a více
běh 12 min (m)	méně než 1820	1821–2150	2151–2480	2481–2810	2811 a více

Tabulka 47 Populační normy (sestava s tyčí, hluboký předklon) - dívky 14-15 let (Perič 2012, st. 135)

Příloha č. 5: popis souboru testů

Skok daleký z místa odrazem snožmo

Charakteristika: *Test dynamické a výbušně (explozivně) silové schopnosti dolních končetin.*

Zařízení: *Rovná, pevná plocha (žíněnka, plstěný nebo gumový pás, doskočiště na hřišti), měřící pásmo.*

Provedení: *Ze stoje mírně rozkročného těsně před odrazovou čarou (chodidla rovnoběžně, přibližně v šíři ramen) provede testovaná osoba (dále jen TO) podřep a předklon, zapaží a odrazem snožmo se současným švihem paží vpřed skočí co nejdále. Přípravné pohyby paží a trupu jsou dovoleny, není však povoleno poskočení před odrazem. Provádějí se tři pokusy.*

Hodnocení a záznam: *Hodnotí se délka skoku v centimetrech (cm), zaznamenává se nejlepší ze tří pokusů. Přesnost záznamu 1 cm.*

Pokyny a pravidla:

- *Pohybový úkol vysvětlíme a předvedeme.*
- *Odraz se provádí z rovné, pevné a neklouzavé plochy, není dovolena opora (např. o pevný okraj doskočiště) ani použití treter. Doskok je do pískoviště, žíněnku nebo plstěný pás, které je třeba zajistit před posouváním. Je nutné dbát na to, aby odrazová i dopadová plocha byla zhruba na stejné úrovni.*
- *Měří se vzdálenost od čáry odrazu k zadnímu okraji poslední stopy dopadu (týká se i dotyku podložky jinou částí těla než chodidlem).* (Měkota a kol. 2002 st. 11)

Leh-sed opakovaně

Charakteristika: *Test dynamické, vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedro-kyčlo-stehenních flexorů.*

Zařízení: *Plstěný pás, koberec nebo tuhá gymnastická žíněnka, stopky.*

Provedení: *Testovaná osoba zaujme polohu leh na zádech pokrčmo, paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, sepnout prsty, lokty se dotýkají podložky. Nohy jsou pokrčeny v kolenou v úhlu 90 stupňů, chodidla od sebe ve vzdálenosti 20-30 cm, u země je fixuje pomocník. Na povel provádí testovaný co nejrychleji opakovaně sed (oběma lokty se dotkne souhlasných kolen) a leh (záda a hřbety rukou se dotknou podložky) s cílem dosáhnout max. počet cyklů za 60 s.*

Hodnocení a záznam: *Hodnotí a zaznamenává se počet úplných a správně provedených cyklů (cviků) za dobu 1 minuty (jeden cyklus = přechod z lehu do sedu a zpět do lehu), pokud TO nevydrží cvičit celou 1 min, zaznamenává se počet cviků za dobu, po které cvičit vydržela (přerušení cvičení je přípustné).*

Pokyny a pravidla:

- *Test se provádí jen jednou. Po výkladu a ukázce si TO vyzkouší správné provedení (v pomalém tempu provede dva kompletní cviky).*
- *Po celou dobu cvičení je potřeba udržet úhel v kolenou 90 stupňů, paty na podložce, ruce v týl, prsty sepnuté, základní polohu hlavy, prsty a lokty n a podložce, v sedu dotek kolen lokty (kontroluje pomocník).*
- *Není dovoleno odrážení pomocí loktů, hrudní částí páteře a zad od podložky.*
- *Pohyb je třeba provádět plynule a bez přestávek po celou dobu 1 min, pauza (jedna i více) v důsledku únavy je však možná.*
- *Skupinovým testováním po dvojicích lze současně testovat několik osob, počet správně provedených cviků počítá necvičící. Testujícím se doporučuje průběžně hlásit čas po 15 sekundách.* (Měkota a kol. 2002 st. 11)

Vytrvalostní člunkový běh na vzdálenost 20 M

Charakteristika: *Test dlouhodobé běžecké vytrvalostní schopnosti. Má celostní a obecný charakter, z fyziologického hlediska je v úzké vazbě na maximální aerobní výkon.*

Zařízení: *Běžecká dráha a prostor s možností vyznačit a realizovat běh „od čáry k čáře" ve vzdálenosti 20 metrů. Kazetový megafon s hlasitou reprodukcí a magnetofonová páska s nahraným programem, ruční stopky a tabulka pro eventuální korekci délky dráhy.*

Provedení: *TO opakovaně překonává vzdálenost 20 m během „od čáry k čáře“ podle vymezeného časového signálu, který je reprodukován z magnetofonu. Cílem To je udržet na dráze 20 m postupně se zvyšující rychlost běhu po dobu co nejdelší, přičemž na každý zvukový signál je nutné dosáhnout jednu z hraničních čar dvacetimetrové vzdálenosti. Test končí, jestliže testovaný není schopen dvakrát po sobě dosáhnout čáru v daném časovém limitu. Povolen je maximální rozdíl dvou kroků. Magnetofonový záznam obsahuje mimo signál pro dosažení čáry také průběžnou informaci o době trvání testu a na začátku tzv. kalibrační test.*

Hodnocení a záznam: *Testovaná osoba běh končí, jestliže není schopna dvakrát po sobě dosáhnout čáru v okamžiku reprodukovaného signálu. Registrovaným výsledkem je poslední ohlášené číslo ze zvukového záznamu, které označuje čas trvání běhu v minutách. Přesnost záznamu 0,5 minuty.*

Pokyny a pravidla:

- *Na začátku magnetofonového záznamu je tzv. „kalibrační úsek“ spolu s popisem, který slouží k ověření správného chodu magnetofonu a rychlosti posunu magnetofonové pásky. Eventuální korekce se provede úpravou délky dráhy běhu.*
- *Test je určen především pro kryté prostory (hala, tělocvična), nevylučuje však provádění venku*
- *S ohledem na fyzické nároky je žádoucí přibližně 2 hodiny před testem nejíst, neprovádět test po fyzicky náročné činnosti, extrémních teplotních či jiných podmínkách či pokud se TO necítí dobře.* (Měkota a kol. 2002 st. 13)

Člunkový běh 4×10 M

Charakteristika: *Test běžecké rychlostní schopnosti se změnou směru, z části také obratnostních dispozic*

Zařízení: *Rovný terén, dvě mety vysoké nejvýše 20 cm umístěné ve vzdálenosti 10 m od sebe – jsou součástí desetimetrové vzdálenosti. První meta je umístěna na startovní čáře dlouhé nejméně 1 m. Pásmo, stopky, pomůcky k vyznačení startovní čáry (křída, lajnovačka).*

Provedení: *Testovaná osoba zaujme postavení těsně před startovní čárou. Po povelech „připravte se – pozor – vpřed“ vybíhá k metě vzdálené 10 m. Tuto metu oběhne a vrací se k první metě, kterou oběhne tak, aby proběhnutá dráha mezi druhým a třetím úsekem tvořila osmičku. Na konci třetího úseku již metu neobíhá, pouze se jí dotkne rukou a nejkratší cestou se vrací do cíle. Cílové mety se TO povinně opět dotkne rukou.*

Hodnocení a záznam: *Hodnotí se celkový čas čtyř přeběhů v sekundách (s) a zaznamenává se čas lepšího ze dvou pokusů. Stopky se zastavují, jakmile se TO dotkne rukou mety v cíli. Přesnost záznamu 0,1 s.*

Pokyny a pravidla:

- Každá TO si proběhne volně celou dráhu na zkoušku.
- Povinně se provádějí dva pokusy (zaznamenává se výsledek lepšího z nich). Odpočinek mezi pokusy musí být nejméně 5 min.
- Startuje se z polovysokého startu, tretry nejsou povoleny.
- Při provádění venku je podmínkou příznivé počasí (přiměřená teplota, nesmí být velký vítr) a rovný suchý terén.
- Pro jednoho běžce je potřeba jednoho časoměřiče, zkušený časoměřič může měřit současně dva běžce na průběžných stopkách. (Měkota a kol. 2002 st. 15)

Hluboký předklon v sedu

Stupínek vysoký 35 cm, široký 35 cm, s posuvným jezdcem. Testovaná osoba provede ze sedu (propnuté dolní končetiny) předklon a snaží se posunout jezdce co nejdále (bez hmitu – výdrž 2s). Nulový bod je posunut o 50 cm výše, než je úroveň chodidel, test opakujeme 2×. Zaznamenáváme hodnotu lepšího pokusu v cm. (Perič 2012 str. 129)

Opakovaná sestava s tyčí

Charakteristika: *Testování celkové úrovně obratnosti a kloubní pohyblivosti.*

Zařízení: *Gymnastická tyč o délce 95 cm, žíněnka nebo koberec.*

Provedení: *Základní postoj-postavte se naboso do stoje mírně rozkročného. Držte gymnastickou tyč nadhmatem za zády (úchop asi o 20 cm širší, než je šíře ramen), v poloze vzadu rovně. Tyč držte stále oběma rukama a překročte ji jednou i druhou nohou. Potom se vzpřimte s tyčí vodorovně před sebou, proveďte rychle sed a leh na zádech, a přitom provlečte obě nohy nad tyčí a vstaňte. Tím se opět dostanete do základního postoje. Sestavu opakujte 5x, co nejrychleji a bez přerušení.*

Hodnocení a záznam: *Měříme čas pěti opakovaných sestav na desetiny sekundy. Tyč nesmíte po celou dobu upustit.*

Doporučení: *Před měřením si v pomalém tempu 5x zkuste celou sestavu. Během testu musíte dodržovat jednotlivé předepsané polohy, zvláště základní postavení s tyčí vzadu dole.*

Příloha č. 6: Záznamový arch

Sport:

označení	věk	skok do dálky (cm)	leh-sedy	Vytrvalostní členkový běh (min)	členkový běh 4×10 (s)	hluboký předklon (cm)	sestava s tyčí (s)