

a) ne

b) ano, jaké:

4. Vykonáváte nějakou pohybovou aktivitu rekreačně v nějaké organizaci (Sokol, TJ atd.)?

a) ano, jaké:

b) ne

5. Je nějaká pohybová aktivita, které se věnujete alespoň 2x týdně?

a) ano, jaká:

b) ne

6. Vykonáváš nějakou sportovní aktivitu společně s rodiči?

a) ano, jakou:

b) ne

7. Zakroužkuj sezónní sporty, kterým se věnuješ v zimním období.

a) sjezdové lyžování

b) snowboard

c) běžecké lyžování

d) bruslení

e) lední hokej

f) jiné:(doplň)

8. Zakroužkuj sezónní sporty, kterým se věnuješ v letním období.

a) míčové hry

b) plavání

c) cyklistika

d) kolečkové brusle

e) vodní turistika

f) jiné:(doplň)

9. Jaký sport či pohybovou aktivitu vykonáváš nejraději?

.....

10. Jaký máte vztah ke sportu a pohybu obecně?

- a) sportuji rád(a), pohybová aktivita je důležitou součástí mého života
- b) vím, že je to zdravé, ale do sportu se musím většinou nutit
- c) nespportuji, nemám rád(a) sportovní aktivity

11. Jakou činností nejčastěji trávíte volný čas? Ohodnoťte jednotlivé činnosti číslicí od 1 do 4

(1 - velmi často, 2 - často, 3 – občas, 4 – vůbec)

a) pohybová aktivita, sport	1	2	3	4
b) sledování televize	1	2	3	4
c) hry na počítači či play-station	1	2	3	4
d) internet	1	2	3	4
e) četba	1	2	3	4
f) kulturní akce (kino, divadlo, koncert...)	1	2	3	4

12. Kolik hodin denně trávíte u počítače a u televize?

- a) 0
- b) 1-3 hod.
- c) 4-6 hod.
- d) 7-9 hod.
- e) 10 a více hod.

13. Jakým způsobem se dopravujete nejčastěji do školy?

- a) Pěšky
- b) Na kole
- c) MHD
- d) autem
- e) Jiným způsobem.....

14. Kolik hodin denně spíte v průměru ve všední dny?

- a) 10 hodin a více
- b) 8-9 hodin
- c) 6-7 hodin
- d) Méně než 6 hodin

15. Kolik hodin denně spíte v průměru o víkendu?

.....

16. Kouříte?

- a) ano, cigaret denně (doplňte počet)
- b) příležitostně
- c) ne

17. Konzumujete alkoholické nápoje?

- a) ano, pravidelně
- b) ano, pouze příležitostně
- c) ne

18. Užil jste už někdy omamnou či psychotropní látku?

- a) ano, užívám pravidelně
- b) ano, vyzkoušel(a) jsem
- c) ne

19. Pijete kávu, kolové či jiné kofeinové nápoje (energetické nápoje atd.)?

- a) ano, pravidelně(doplňte, jak často)
- b) příležitostně
- c) ne

20. Kolik tekutin denně vypijete (mimo kofeinové a alkoholické nápoje) ?

- a) do 1 litru
- b) 1-2 litry
- c) více jak 2 litry

21. Držíte nějakou dietu? Pokud ano, proč?

- a) Ano, ze zdravotních důvodů
- b) Ano, nebyl(a) jsem spokojen(a) se svou postavou
- c) Ano, dělám sport, který to vyžaduje
- d) Ne
- e) Z jiného důvodu - jakého?

22. Jaké jídlo jíte během dne a jak často? Ohodnot'te jednotlivé činnosti číslicí od 1 do 4.

(1 - vždy, 2 - často, 3 - občas, 4-vůbec)

Snídaně	1	2	3	4
Svačina	1	2	3	4
Oběd	1	2	3	4
Druhá svačina	1	2	3	4
Večeře	1	2	3	4
Druhá večeře	1	2	3	4

23. Snažíte se stravovat podle pravidel zdravé výživy?

- a) ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne e) nevím

24. Kde nejčastěji jíte oběd a večeři? Přiřadte k jednotlivým místům číslici od 1 do 4.

(1 - vždy, 2 - často, 3 – občas, 4 –vůbec)

	Doma	Ve školní jídelně	Fast food	Restaurace	Jiné
Oběd					
Večeře					

25. Co nejčastěji snídáte? Vypište.

.....

26. Co obvykle jíte k obědu a k večeři? Jak často? Přiřadte číslici od 1 do 4.

(1 - vždy, 2 - často, 3 – občas, 4 –vůbec)

	Oběd	Večeře
Ceská kuchyně – omáčky, knedlíky atd.		
Smažená jídla – řízky, smažený sýr, hranolky atd.		
Lehká jídla se zeleninou a masem (těstoviny, rýže, brambory)		
Zeleninové saláty		
Namazané pečivo		
Uzeniny – párky, burty, uzené maso		
Fast food – hamburgery atd.		
Sladké – koláče, dorty, sušenky		
Jiné (doplň)		

27. Kolik kusů (porcí) ovoce jíte průměrně denně? (porce=např.1 jablko, 1 banán, miska jahod atd.)

- a) žádné nebo výjimečně
- b) 1-2 kusy
- c) 3-4 kusy
- d) 5 a více

28. Jste spokojeni se svým životním stylem nebo byste chtěli něco změnit?

- a) Jsem spokojen(a)
- b) Nejsm spokojen(a), chtěl(a) bych změnit(doplň)

29. Cítíte se během dne unavení?

- a) ano, často
- b) ano, občas
- c) výjimečně
- d) ne

30. Jak často onemocníte běžnými infekčními chorobami (např., chřipkou, jinou virózou, angínou apod.)?

- a) vůbec nikdy
- b) jednou až dvakrát za rok
- c) několikrát za rok, nejvýše jednou měsíčně
- d) několikrát za měsíc

31. Máte nějaké ortopedické potíže (problémy s pohybovým aparátem)?

- a) ano mám, jaké:
- b) ne

VĚKOVÁ KATEGORIE: 15 ROKŮ

CHLAPCI

Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-2 Shyby (počet)
Výrazně podprůměrný	1	- 166	- 25	- 1755	- 5.00	0
	2	167 - 177	26 - 29	1756 - 1946	5.01 - 5.75	0
Podprůměrný	3	178 - 188	30 - 34	1947 - 2137	5.76 - 6.75	1
	4	189 - 199	35 - 38	2138 - 2328	6.76 - 7.50	2
Průměrný	5	200 - 211	39 - 43	2329 - 2520	7.51 - 8.50	3 - 4
	6	212 - 222	44 - 47	2521 - 2711	8.51 - 9.50	5 - 6
Nadprůměrný	7	223 - 233	48 - 51	2712 - 2902	9.51 - 10.25	7 - 8
	8	234 - 244	52 - 56	2903 - 3093	10.26 - 11.25	9 - 10
Výrazně nadprůměrný	9	245 - 256	57 - 60	3094 - 3235	11.26 - 12.00	11 - 12
	10	257 +	61 +	3236 +	12.01 +	13 +

VĚKOVÁ KATEGORIE: 15 ROKŮ

DĚVČATA

Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-2 Shyby - výdrž (s)
Výrazně podprůměrný	1	- 139	- 19	- 1430	- 2.50	0
	2	140 - 149	20 - 23	1431 - 1600	2.51 - 3.50	0
Podprůměrný	3	150 - 159	24 - 27	1601 - 1770	3.51 - 4.25	1 - 2
	4	160 - 169	28 - 31	1771 - 1940	4.26 - 5.00	3 - 5
Průměrný	5	170 - 180	32 - 36	1941 - 2110	5.01 - 5.75	6 - 8
	6	181 - 190	37 - 41	2111 - 2280	5.76 - 6.75	9 - 14
Nadprůměrný	7	191 - 200	42 - 44	2281 - 2450	6.76 - 7.75	15 - 22
	8	201 - 210	45 - 47	2451 - 2620	7.76 - 8.50	23 - 33
Výrazně nadprůměrný	9	211 - 221	48 - 52	2621 - 2790	8.51 - 9.50	34 - 48
	10	222 +	53 +	2791 +	9.51 +	49 +

VĚKOVÁ KATEGORIE: 16 ROKŮ

CHLAPCI

Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-2 Shyby (počet)
Výrazně podprůměrný	1	- 176	- 27	- 1795	- 5.50	0
	2	177 - 186	28 - 32	1796 - 1988	5.51 - 6.25	0
Podprůměrný	3	187 - 197	33 - 36	1989 - 2182	6.26 - 7.25	1
	4	198 - 208	37 - 40	2183 - 2376	7.26 - 8.00	2 - 3
Průměrný	5	209 - 219	41 - 44	2377 - 2570	8.01 - 9.00	4 - 5
	6	220 - 229	45 - 49	2571 - 2763	9.01 - 10.00	6 - 7
Nadprůměrný	7	230 - 240	50 - 53	2764 - 2957	10.01 - 10.75	8 - 9
	8	241 - 251	54 - 57	2958 - 3151	10.76 - 11.75	10 - 11
Výrazně nadprůměrný	9	252 - 262	58 - 61	3152 - 3345	11.76 - 12.50	12 - 13
	10	263 +	62 +	3346 +	12.51 +	14 +

VĚKOVÁ KATEGORIE: 16 ROKŮ

DĚVČATA

Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-2 Shyby - výdrž (s)
Výrazně podprůměrný	1	- 142	- 19	- 1440	- 2.50	0
	2	143 - 152	20 - 23	1441 - 1602	2.51 - 3.50	0
Podprůměrný	3	153 - 162	24 - 27	1603 - 1765	3.51 - 4.25	1 - 2
	4	163 - 172	28 - 31	1766 - 1927	4.26 - 5.00	3 - 5
Průměrný	5	173 - 182	32 - 35	1928 - 2090	5.01 - 5.75	6 - 8
	6	183 - 192	36 - 40	2091 - 2252	5.76 - 6.75	9 - 14
Nadprůměrný	7	193 - 202	41 - 44	2253 - 2415	6.76 - 7.75	15 - 22
	8	203 - 212	45 - 48	2416 - 2577	7.76 - 8.50	23 - 33
Výrazně nadprůměrný	9	213 - 222	49 - 52	2578 - 2740	8.51 - 9.50	34 - 48
	10	223 +	53 +	2741 +	9.51 +	49 +

VĚKOVÁ KATEGORIE: 17 ROKŮ

CHLAPCI

Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-2 Shyby (počet)
Výrazně podprůměrný	1	- 181	- 29	- 1800	- 5.50	0
	2	182 - 191	30 - 33	1801 - 2065	5.51 - 6.50	1
Podprůměrný	3	192 - 202	34 - 37	2066 - 2250	6.51 - 7.50	2
	4	203 - 212	38 - 41	2251 - 2435	7.51 - 8.25	3 - 4
Průměrný	5	213 - 223	42 - 45	2436 - 2620	8.26 - 9.25	5 - 6
	6	224 - 233	46 - 49	2621 - 2805	9.26 - 10.00	7 - 8
Nadprůměrný	7	234 - 244	50 - 53	2806 - 2990	10.01 - 11.00	9 - 10
	8	245 - 254	54 - 57	2991 - 3175	11.01 - 12.00	11 - 12
Výrazně nadprůměrný	9	255 - 265	58 - 61	3176 - 3360	12.01 - 12.75	13 - 14
	10	266 +	62 +	3361 +	12.76 +	15 +

VĚKOVÁ KATEGORIE: 17 ROKŮ

DĚVČATA

Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-2 Shyby - výdrž (s)
Výrazně podprůměrný	1	- 144	- 21	- 1470	- 2.50	0
	2	145 - 154	22 - 25	1471 - 1625	2.51 - 3.50	0
Podprůměrný	3	155 - 164	26 - 29	1626 - 1780	3.51 - 4.25	1 - 2
	4	165 - 174	30 - 33	1781 - 1935	4.26 - 5.00	3 - 5
Průměrný	5	175 - 184	34 - 37	1936 - 2090	5.01 - 5.75	6 - 8
	6	185 - 194	38 - 41	2091 - 2245	5.76 - 6.75	9 - 14
Nadprůměrný	7	195 - 204	42 - 45	2246 - 2400	6.76 - 7.75	15 - 22
	8	205 - 214	46 - 48	2401 - 2555	7.76 - 8.50	23 - 33
Výrazně nadprůměrný	9	215 - 224	49 - 52	2556 - 2710	8.51 - 9.50	34 - 48
	10	225 +	53 +	2711 +	9.51 +	49 +