

# Testové baterie

# Testové baterie

- testová sestava standardizovaná jako celek
- jedno skóre
- pevné uskupení testů
- nelze libovolně testy ubírat ani přidávat
- má obdobné vlastnosti jako samostatné motorické testy

# Fitnessgram

- Zdravotně orientovaná zdatnost
- Aerobní zdatnost- vytrvalostní člunkový běh/ běh na 1 míli (u nás běh/chůze do 12let = 1500m, nad 12 let = 2000m) – rychlost a VO<sub>2</sub> max
- <https://www.youtube.com/watch?v=XJAtUKjxk4&index=6&list=PLC79E97B55E313A20>

# Fitnessgram

- Svalová zdatnost- Břišní- hrudní předklony v lehu pokrčmo.
- <https://www.youtube.com/watch?v=uPQpernkK4w&index=3&list=PLC79E97B55E313A20>
- Extenzory trupu- Záklon v lehu na bříše.
- <https://www.youtube.com/watch?v=PvYI3iPUHpY&index=4&list=PLC79E97B55E313A20>
- Síla a vytrvalost svalů horní části trupu- 90° kliky/ shyby/ výdrž ve shybu/ shyby ve svisu ležmo
- [https://www.youtube.com/watch?v=5\\_D3bacZ7uo&list=PLC79E97B55E313A20&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=5_D3bacZ7uo&list=PLC79E97B55E313A20&index=5)

# Fitnessgram

- Flexibilita- Předklon v sedu pokrčmo přednožném pravou nebo levou/ dotyky prstů za zády
- [https://www.youtube.com/watch?v=Vue\\_8KqEmkQ&list=PLC79E97B55E313A20](https://www.youtube.com/watch?v=Vue_8KqEmkQ&list=PLC79E97B55E313A20)
- Složení těla- měření kožních řas/ BMI/ elektronicky (automatizovaný kaliper)

# Přijímací řízení k Policii ČR

- Člunkový běh 4x 10m
- Kliky
- CMT (Jacik)
- 1000m běh

# Člunkový běh... kliky... Jacik... běh na 1km

Body	Výkon	Body	Výkon	Body	Výkon	Body	Výkon
4	14,5	4	18	4	18	4	5:15
6	13,4	6	22	6	22	6	4:50
8	12,3	8	26	8	26	8	4:30
10	11,6	10	30	10	30	10	4:10
12	11,2	12	34	12	34	12	3:50
14	10,8	14	38	14	38	14	3:30

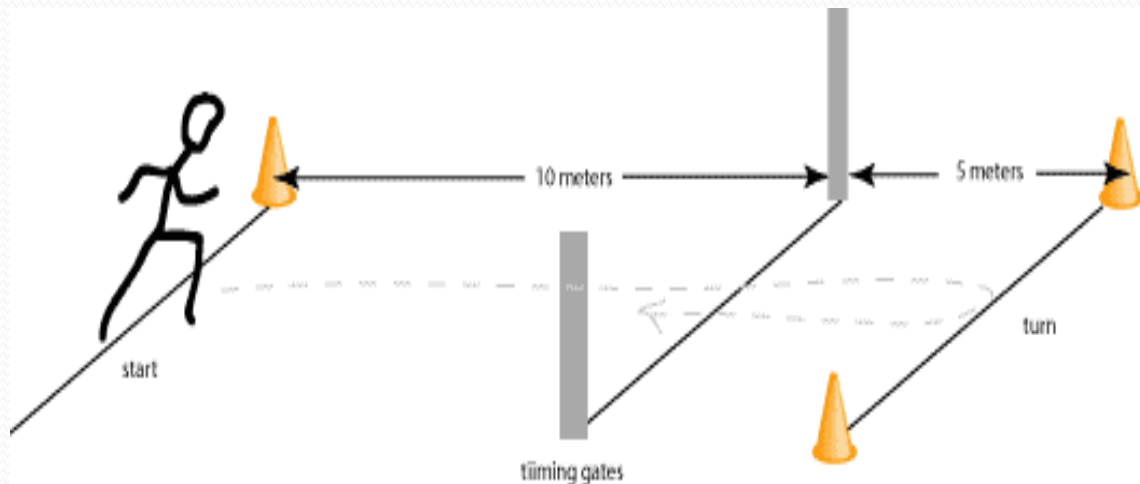
# NBA draft battery test

- **505 test hbitosti**
- **Lane Agility drill- test rychlosti, hbitosti, koordinace**
- **3/4 Basketball Court Sprint-test rychlosti**
- **The Vertical Jump Test**
- **Bench press test**
- **Weight- body test**



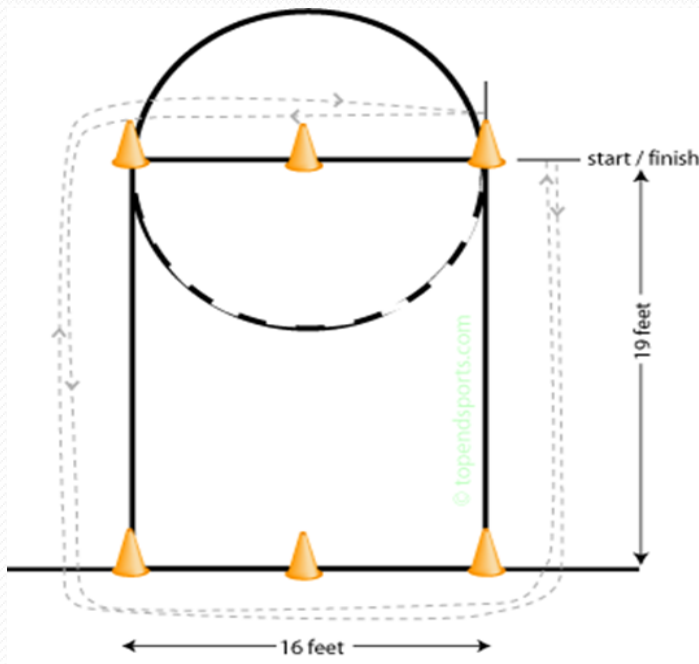
# 505 test hbitosti

- Výhody: jednoduchost, přesnost
- Nevýhody: Čas pro testování velkých skupin, drahé časové brány
- [https://www.youtube.com/watch?v=wsoMsAy8t\\_4](https://www.youtube.com/watch?v=wsoMsAy8t_4)



# Lane Agility drill- test rychlosti, hbitosti, koordinace

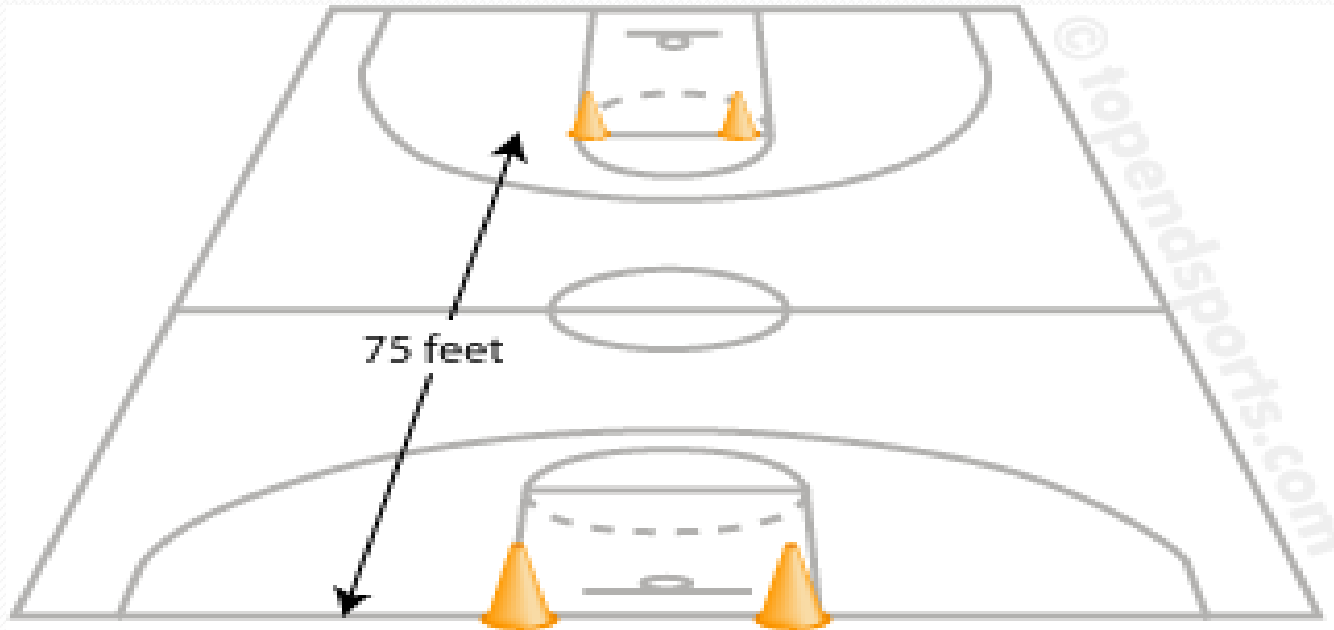
- <https://www.youtube.com/watch?v=F2WQ2wtvaFw>



position	males	females
guards	10.2 - 10.9	13.0 - 14.5
forwards	11.0 - 11.4	14.6 - 15.5
centers	11.5 - 12.3	14.6 - 15.5

# 3/4 Basketball Court Sprint-test rychlosti

- <https://www.youtube.com/watch?v=xnuo6-qcftU>



# The Vertical Jump Test

- Test výbušné síly, výskoku
- <https://www.youtube.com/watch?v=85EtdsmFCoY>



## Test základní výkonnosti pro studující vysoké školy (Měkota 1960)

1961 – 1965 – navrhován

1965 – normován a odzkoušen

Účel – pomocí nejjednodušších měření získat **základní obrysovou informaci** o stavu motorické výkonnosti studentů na vysokých školách

Zaměřen na 3 faktory: dynamická síla, výbušná síla, vytrvalost

3 testy + antropometrie

Muži - shyby

- skok daleký z místa

- běh na 1500m

ženy – modifikované shyby

- skok daleký z místa

- běh na 500m

Antropometrie – tělesná výška a váha

Po statistickém zhodnocení výkonnostních rozdílů mezi jednotlivými územími či městskými celky a studijními obory byly vytvořeny tabulky norem:

- a) jedna norma souhrnná – vychází z celkových výsledků dosažených v ČSSR
  
- b) čtyři skupinové normy:
  - pro vysoké školy technické a zemědělské
  - pro univerzity a vysoké školy ekonomickéodděleně pro české země a Slovensko
  
- c) dvě normy určené studujícím tělesné výchovy
  - pro fakulty tělesné výchovy a sportu
  - pro pedagogické fakulty
  
- d) jedna souhrnná norma pro hodnocení tělesného rozvoje studujících

## Hodnocení

hodnotí se každá disciplína zvlášť – podle výkonu je přiřazen percentil

podle hodnoty percentilu pak zjistíme do jaké části té testované skupiny patříme

pro zjednodušení můžeme percentily přepočítat na standardní skóre – pětkové stupnice

# NORMA MOTORICKÉ VÝKONNOSTI

Studující I. ročníku československých vysokých škol

Všechny obory studia

Věk 18 - 24 let

ČSSR 1965

Střby	MUŽI		P	ŽENY		
	Skok z místa	Běh na 1500 m		Mod. střby	Skok z místa	Běh na 500 m
15	270	295	99	30	215	104
13	265	303	98	27	210	107
-	262	307	97	25	207	109
12	257	314	95	22	202	112
11	253	318	93	20	199	114
10	250	323	90	19	196	116
9	245	330	85	17	191	119
-	241	335	80	15	187	122
8	238	340	75	14	184	124
-	235	343	70	13	181	126
7	232	347	65	12	178	128
-	229	351	60	11	176	129
6	226	355	55	-	173	131
-	224	358	50	10	171	133
5	222	362	45	9	168	134
-	219	366	40	-	166	136
-	216	371	35	8	163	138
4	213	376	30	7	160	140
-	210	381	25	-	157	142
3	207	386	20	6	154	144
-	203	396	15	5	150	147
2	197	407	10	-	145	152
1	193	418	7	4	140	156
-	189	429	5	3	137	160
-	184	444	3	-	132	168
-	179	457	2	2	128	175
-	172	479	1	1	122	191



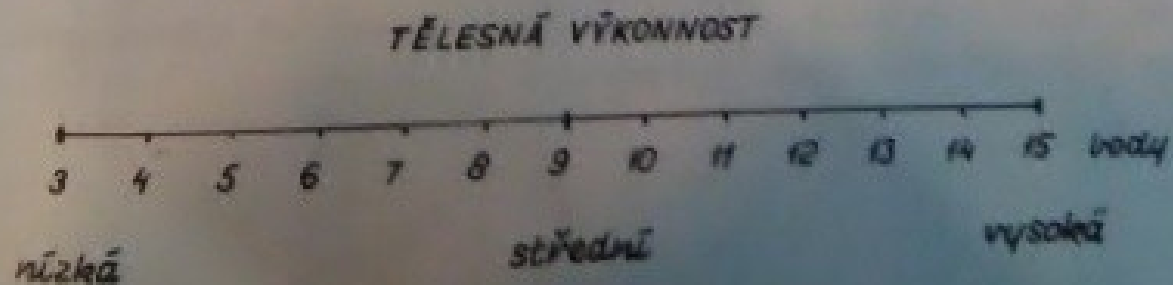
Výkonnost	Procentil	Body
Velmi vysoká	93 - 100	5
Vysoká	69 - 92	4
Střední	31 - 68	3
Nízká	7 - 30	2
Velmi nízká	0 - 6	1

Součtem bodů dostáváme skóre baterie:

$$x_{bat} = x'_1 + x'_2 + x'_3$$

$x'_1, x'_2, x'_3$  = body dosažené v testu č. 1, 2, 3.

Maximum dosažitelných bodů je 15, minimum 3. Zhodnocení výkonnosti usnadňuje stupnice:



## Unifittest 6-60

- testován 10 let
- Posouzení a monitorování úrovně základní motorické výkonnosti populace školních dětí, mládeže a dospělých ve věku od 6 do 60 let
- Čtyřpoložková heterogenní testová baterie, kterou doplňují základní ukazatele tělesné stavby
- Obsahem je společný testový základ jednotný pro všechny věkové kategorie a pohlaví a různé alternativy pro hodnocení aerobní vytrvalostní schopnosti , zohledňující věk a kondiční připravenost
- Společný základ je doplněn o výběrový test, který charakterizuje typické motorické projevy daného věkového období

# Test

## **Společný základ:**

- Skok daleký z místa
- Leh-sed opakovaně

## **Jedna ze tří variant:**

- Běh po dobu 12minut
- Vytrvalostní člunkový běh
- Chůze na vzdálenost 2km

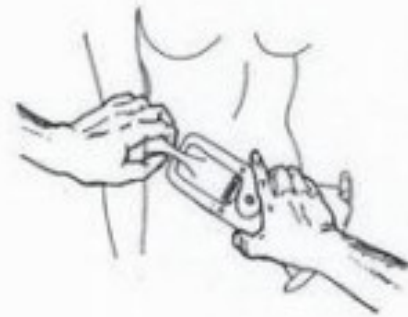
## **Somatická měření:**

Tělesná výška, tělesná váha a podkožní tuk

## **Výběrové testy:**

- Člunkový běh 4x 10 m – do 14 let
- Shyby - chlapci max. počet
  - dívky výdrž ve shybu
  - od 15 do 25-30let
- Hluboký předklon v sedu
- nad 25-30 let

1. *Kožní řasa nad trojhlavým svalem pažním (tricepsem)* – kožní řasu vytáhneme vzadu na volně visící pravé paži, podélně v poloviční vzdálenosti od ramene k lokti.
2. *Kožní řasa pod dolním úhlem lopatky (subscapulární)* – kožní řasu vytáhneme na zádech těsně pod dolním úhlem pravé lopatky.
3. *Kožní řasa na pravém boku nad hřebenem kosti kyčelní (nad spinou)* – kožní řasu vytáhneme 1 cm nad předním hřebenem kyčelním a 2 cm směrem k pupku.



### ***Hodnocení***

Naměřené hodnoty zapisujeme v mm s přesností 0,5 (event. 0,1mm). Provedeme součet 3 kožních řas. Zařazení jedince odpovídajícího věku a pohlaví vzhledem k české populaci stanovíme podle tabulek (viz část norem).

# Hodnocení

Tab. 31 – 38 Pětibodové normy pro dospělé

VĚKOVÁ KATEGORIE: 21–30 ROKŮ						
MUŽI						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3c 2 km chůze (min)	T 4-2 Shyby (počet)
Výr. podprůměrný	1	– 188	– 29	– 2260	15.46 +	– 2
Podprůměrný	2	189 – 212	30 – 37	2261 – 2620	14.46 – 15.45	3 – 4
Průměrný	3	213 – 236	38 – 45	2621 – 2980	13.46 – 14.45	5 – 7
Nadprůměrný	4	237 – 260	46 – 53	2981 – 3340	12.46 – 13.45	8 – 12
Výr. nadprůměrný	5	261 +	54 +	3341 +	– 12.45	13 +

VĚKOVÁ KATEGORIE: 21–30 ROKŮ						
ŽENY						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3c 2 km chůze (min)	T 4-2 Shyby - výdrž (s)
Výr. podprůměrný	1	– 145	– 17	– 1700	17.46 +	– 2
Podprůměrný	2	146 – 168	18 – 27	1691 – 2030	16.46 – 17.45	3 – 6
Průměrný	3	169 – 191	28 – 37	2031 – 2370	15.46 – 16.45	7 – 15
Nadprůměrný	4	192 – 214	38 – 47	2371 – 2710	14.46 – 15.45	16 – 33
Výr. nadprůměrný	5	215 +	48 +	2711 +	– 14.45	34 +

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 +



*Tab. 3 Skóre testové baterie*

<b>Skóre baterie B pětibodové hodnocení</b>	<b>Skóre baterie B desetibodové hodnocení</b>	<b>Výskyt v populaci* (%)</b>	<b>Hodnocení</b>
4 – 7	4 – 14	7	Výrazně podprůměrný
8 – 10	15 – 19	24	Podprůměrný
11 – 14	20 – 24	38	Průměrný
15 – 17	25 – 29	24	Nadprůměrný
18 – 20	30 – 40	7	Výrazně nadprůměrný

\* teoretická hodnota

# Eurofit test

- vytvořen v rámci EU pro testování mládeže 6-18 let
- Metodika testování publikována v roce 1988
- Baterie se skládá z 9 motorických testů a 3 somatických měření
- Od roku 1995 se používá i upravená forma testu určená pro dospělé populaci, kterou upravil Kovář.
- Hodnocení jednotlivých testů jsou zpravovány v tabulkách a zaznamenány pomocí percentilů.



### 1. Test rovnováhy „PLAMENIAK“ (obr. 1)

**Faktor:** Statická rovnováha.

**Popis testu:** Balansovanie v stoji na jednej nohe na malej kladine určených rozmerov.

**Zariadenie:** Kovová malá kladina, dlhá 50 cm, vysoká 4 cm a široká 3 cm.



### 2. Taniarový tappink (obr. 2)

**Faktor:** Frekvenčná rýchlosť ruky.  
**Popis testu:** Rýchle striedavé dotýkanie dvoch kruhov (terčov) dominantnou rukou, celkom 25 sekúnd.

Stredy týchto kruhov sú od seba vzdialené 80 cm (okraje diskov 60 cm).



### 3. Predklon s dosahovaním v sede (obr. 3)

**Faktor:** Kĺbová pohyblivosť trupu.  
**Popis testu:** V predklone v sede predpaží a čo najďalej dosahovať rukami.

**Zariadenie:** Testovací stolík alebo lavica s rozmermi: dĺžka 35 cm, šírka 45 cm, výška 32 cm. Rozmery hornej dosky: dĺžka 55 cm, šírka 45 cm. Horná doska presahuje o 15 cm rovinu, o ktorú sa opierajú nohy.



### 4. Skok do diaľky z miesta (obr. 4)

**Faktor:** Výbušná sila dolných končatín.

**Popis testu:** Skok do diaľky z miesta odrazom znožmo, 2 pokusy



### 5. Ručná dynamometria (obr. 5)

**Faktor:** Statická sila dominantnej ruky.

**Zariadenie:** Kalibrovaný ručný dynamometer s nastaviteľnou rukočiatou (najlepšie model 78010 firmy Lafayette). Lepší je 2 pok.



### 6. Lah-sed (obr. 6)

**Faktor:** Dynamická sila brušného, bedrovo-stehenného svalstva.

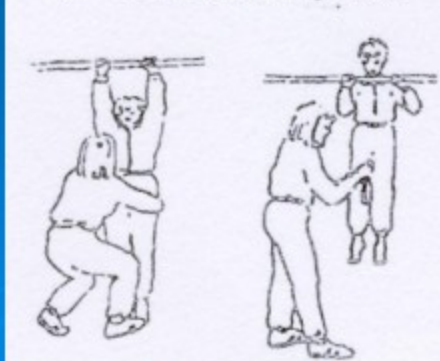
**Popis testu:** Maximálny počet ľahov a sedov dosiahnutý za pol minúty.



### 7. Výdrž v zhybe (obr. 7)

**Faktor:** Statická sila svalstva horných končatín.

**Popis testu:** Udržanie polohy v zhybe na hrazde čo najdlhšie.

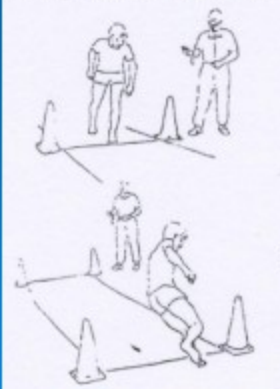


### 8. Člnkový beh 10x5 m (obr. 8)

**Faktor:** Bežecká rýchlosť so zmenami smeru.

**Popis testu:** Opakované prebehnutie vymedzenej vzdialenosti v čo najkratšom čase.

**Zariadenie:** Čistá nešmykľavá pod-



### 9. Vyrvalostný člnkový beh

**Faktor:** Maximálna aeróbna vytrvalosť (v anglickom originále cardio-respiratory endurance).

Testovaná osoba opakovane prekonáva 20-m vzdialenosť od jednej čiary k druhej podľa časových signálov, ktoré sú reprodukované z magnetofónu. Začína sa rýchlou chôdzou, resp. behom 8,5 km · h<sup>-1</sup>. Jeho rýchlosť sa zvyšuje progresívne po každej ďalšej minúte o 0,5 km · h<sup>-1</sup>.

## **Somatometrie:**

- tělesná váha
- tělesná výška
- kožní řasy - biceps, triceps, záda a bok

## **Testy pro dospělou populaci:**

- chůze na 2km
- skok do výšky
- úklon trupu a abdukce ramenního kloubu

# AAHPERD

- Oficiální baterie testů Americké asociace pro zdraví, tělesnou výchovu a rekreaci
- Je nejvhodnější pro školní mládež 10 až 17 let
- Obsahuje 7 disciplín:
- Opakované shyby ve svisu nadhmatem na doskočné hrazdě pro chlapce (Výdrž ve shybu na doskočné hrazdě pro
- Opakované sed-lehy s dotykem lokte opačného kolene, ruce v týl, provádí se do únavy (chlapci max 100m, dívky max 50)
- Člunkový běh 4x10 yardů s přenášením špalíčku
- Skok daleký z místa odrazem snožmo
- Běh na 50 yardů z vysokého startu
- Hod softbalovým míčem na dálku, platí nejdelší ze tří pokusů
- Běh na 600 yardů, nazvaný jdi, jak můžeš

# Ozereckého

- Tato baterie obsahuje testy denní motoriky. Není fyzicky náročná a v tělesné výchově se používá zřídka, ale velice s ní souvisí. Testy jsou využívány v dětské psychiatrii, ve školním lékařství, v poradenství pro volbu povolání atd.
- Chůze vzad na vzdálenost 180 centimetrů tak, aby se při každém kroku pata a špička dotýkala
- Výskok odrazem snožmo, zanožit, dotknout se rukama pat
- Roztřídit 40 zápalek na 4 stejné hromádky za 70 vteřin