

TESTOVÉ BATERIE

ADRIANA MATULÍKOVÁ
MARTIN HOLOMEK



- seskupení vícerých testů
- standardizované
- výsledky se vzájemně kombinují (skóre baterie)

HOMOGENNÍ

- zvýšení spolehlivosti
- podobné testy
- stejná motorická schopnost

HETEROGENNÍ

- zvýšení validity
- různé testy
- více motorických schopností

AAHPERD FITNESSGRAM MĚKOTA PÁVEK
FLEISHMAN DENISIUK OZERECKÉHO





SHAPE SOCIETY
America OF HEALTH
AND PHYSICAL
EDUCATORS
health. moves. minds.



AAHPERD
American Alliance for Health,
Physical Education,
Recreation, and Dance





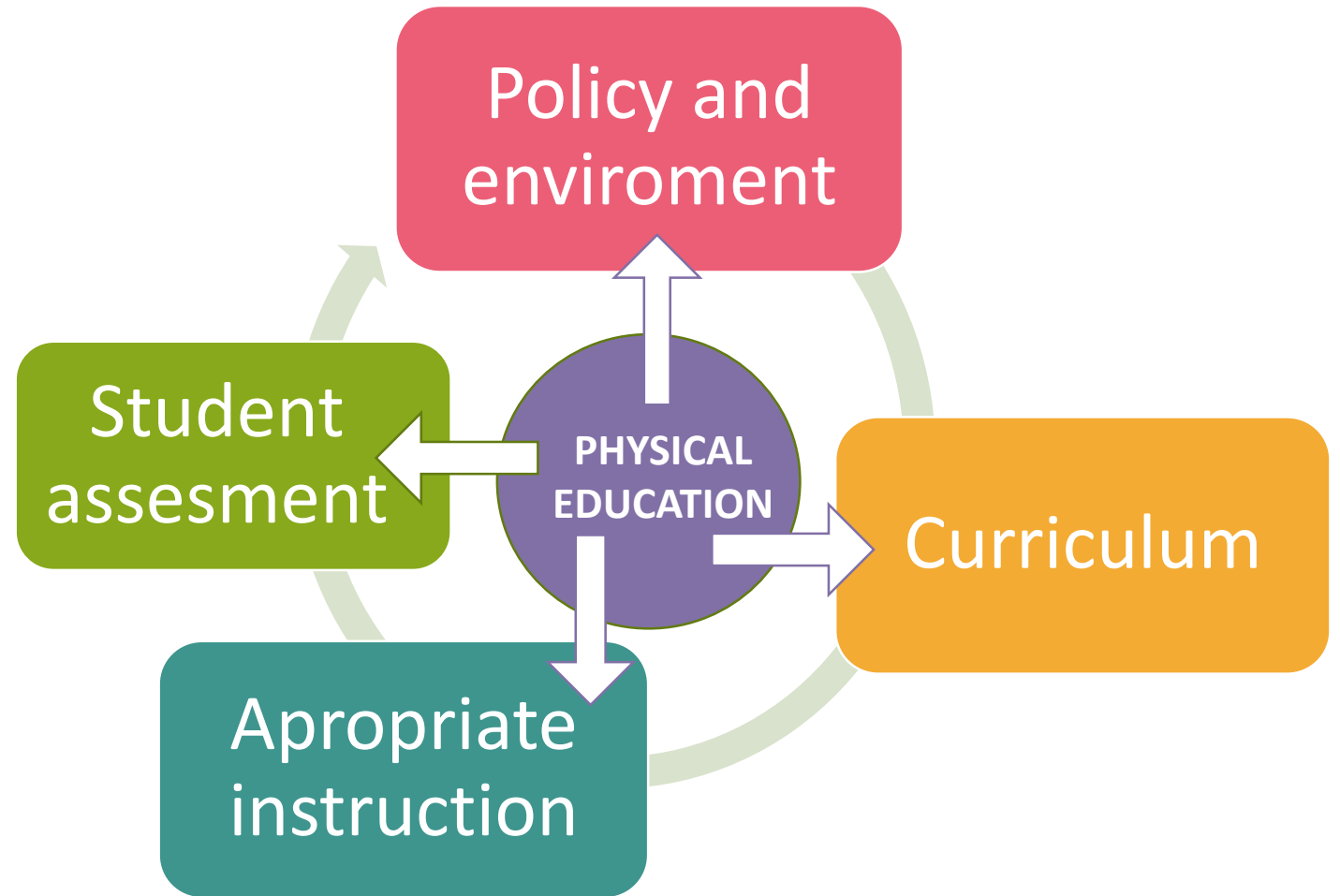
SHAPE
America

SOCIETY
OF HEALTH
AND PHYSICAL
EDUCATORS

health. moves. minds.



AAHPERD



	1958	1965	1976	1980
Zhyby (chlapci)	X	X	X	-
Modifikované zhyby (dievčatá)	X	-	-	-
Výdrž v zhybe (dievčatá)	-	X	X	X
Ľah-sed (rovné nohy, ruky za hlavou, lakte ku kolenám)	X	X	-	-
Ľah-sed (pokrčené nohy, ruky na hrudi, lakte ku stehnám)	-	-	X	X
Člnkový beh 30ft[9m]	X	X	X	X
Skok do d'iaľky z miesta	X	X	X	X
Šprint na 50 yardov [46m]	X	X	X	-
Beh na 600 yardov [549m]/chôdza	X	X	X*	X**
Hod softbalovou loptou	X	X	-	-
Predklony v sede	-	-	-	X
Meranie kožnej riasy (triceps, lopatka)	-	-	-	X



- * 5- 9 rokov: 600y [549m]
 10-12 rokov: 1 míľa [1610m]
 13 a viac r: 1.5 míľa [2414m])
 ** 5-12 rokov: 1 míľa [1610m]
 13 a viac r: 1.5 míľa [2414m])

FITNESS GRAM



Health
Everyone
Lifetime
Personal



Aeróbná kapacita

Vytrvalostný člnkový beh (PACER)

Beh na jednu míľu

Chôdza na jednu míľu



Výdrž v zhybe
(Flex arm hang)



Kliky
(90* Push-ups)



Modifikované zhyby
(Modified Pull-ups)



Svalová sila a Vytrvalosť

Test sily a vytrvalosti
brušných svalov
(Curl-ups)



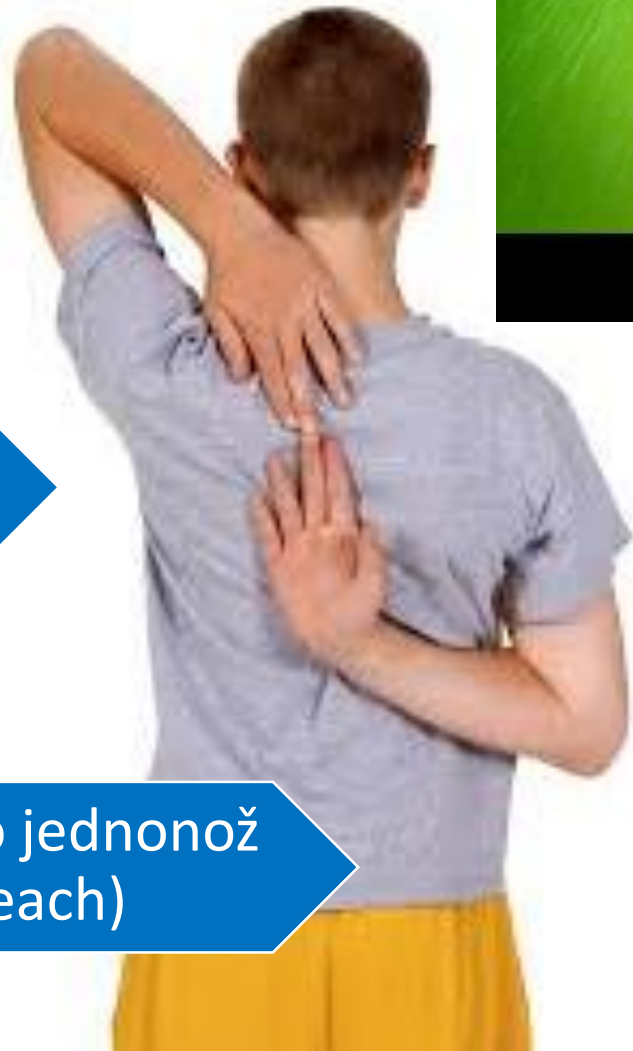
Test sily a pohyblivosti
extenzorov trupu
(Trunk lift)



Flexibilita

Dosah prstov za chrbtom
(Shoulder Stretch)

Predklony v sede pokrčmo jednonož
(Back-Saver Sit and Reach)



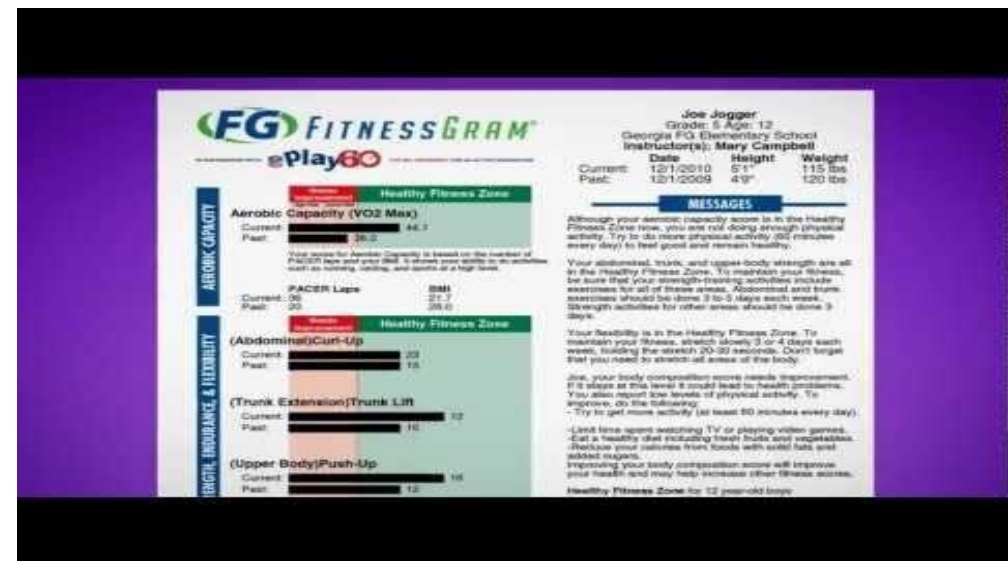


Zloženie tela

Index telesnej hmotnosti (BMI)

Podiel telesného tuku

- meranie kožnej riasy
- analýza bioelektrickej impedancie (BIA)



	Date	Height	Weight
Current:	8/29/2013	5'0"	145 lbs
Past:	8/29/2013	4'8"	132 lbs

MESSAGES

Your aerobic capacity is low. Try to do more physical activity to improve your fitness. Play active games, sports, or other activities at least 60 minutes every day. Improving aerobic capacity may help prevent health problems now and in the future.

Your abdominal, trunk, and upper-body strength are all in the Healthy Fitness Zone. To maintain your fitness, be sure that your strength-training activities include exercises for all of these areas. Abdominal and trunk exercises should be done 3 to 5 days each week. Strength activities for other areas should be done 3 days.

James, your body composition score needs improvement. If it stays at this level you will have a much greater chance of future health problems. You also report low levels of physical activity and this may lead to health problems. To improve, do the following:

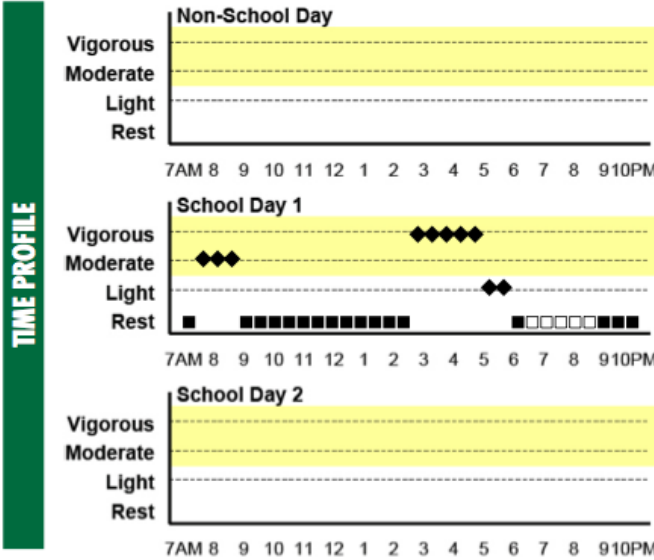
- Try to get more activity (at least 60 minutes every day).
- Reduce time spent watching TV or playing video games.
- Eat a healthy diet including fresh fruits and vegetables.
- Reduce your calories from foods with solid fats and added sugars.

Improving your body composition score will improve your health and may help increase other fitness scores.

Healthy Fitness Zone for 11 year-old boys
Aerobic Capacity: ≥ 40.2 ml/kg/min
Curl-Up: ≥ 15 repetitions
Trunk Lift: 9-12 inches
Push-Up: ≥ 8 repetitions
Back-Saver Sit and Reach: At least 8 inches on R & L
Body Mass Index: 14.6 - 19.7

MESSAGES • MESSAGES • MESSAGES

The chart shows the number of minutes that you reported doing moderate (medium) or vigorous (hard) activity on each day. Your log indicates that you are quite active on weekdays but less active on weekends. Be active with family and friends on the weekends - it is a great time to try fun things. If you are normally more active on the weekends than this, keep it up!

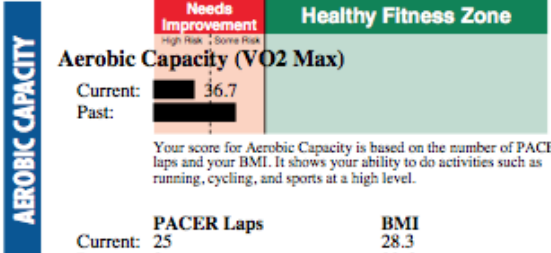


The time profile shows the activity level you reported for each 30 minute period of the day. Your results show that you were active both during and after school but that you were not active on the weekend. This is a great time to try new activities and to be active with your family and friends.

The activity pyramid reveals the different types of activity that you reported doing over a few days. Your results indicate that you participated in regular lifestyle activity and some aerobic activity. This is great! Try to add some additional activity from the 3rd level of the pyramid.

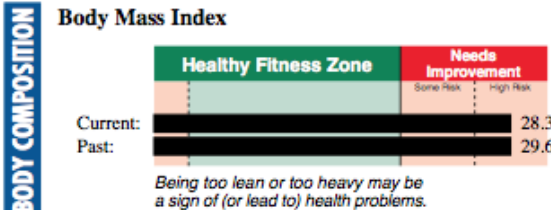
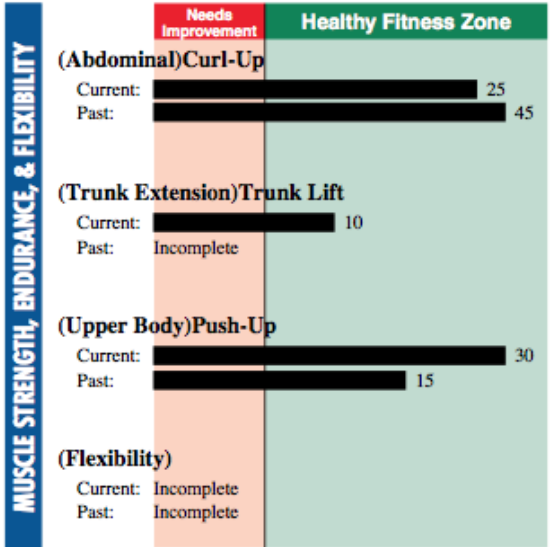


Your results indicate that you spend an average of 1 hours per day watching TV or working on the computer. While some time on these activities is okay, you should try to limit the total time to less than 2 hours.



Your score for Aerobic Capacity is based on the number of PACER laps and your BMI. It shows your ability to do activities such as running, cycling, and sports at a high level.

PACER Laps	BMI
Current: 25	28.3
Past: 8	29.6



ACTIVITY	Number of Days
On how many of the past 7 days did you participate in physical activity for a total of 30-60 minutes, or more, over the course of the day?	3
On how many of the past 7 days did you do exercises to strengthen or tone your muscles?	3
On how many of the past 7 days did you do exercises to loosen up or relax your muscles?	0

To be healthy and fit it is important to do some physical activity almost every day. Aerobic exercise is good for your heart and body composition. Strength and flexibility exercises are good for your muscles and joints.

Good job! You are doing some aerobic activity and strength exercises. Add some flexibility exercises to improve your overall fitness.

Standards for Healthy Fitness Zone®

Version 10.x

BOYS

Aerobic Capacity

$\dot{V}O_{2max}$ (ml/kg/min)

PACER, One Mile Run & Walk Test

	NI-Health Risk	NI	HFZ
5			
6			
7			
8			
9			
10	≤37.3	37.4-40.1	≥40.2
11	≤37.3	37.4-40.1	≥40.2
12	≤37.6	37.7-40.2	≥40.3
13	≤38.6	38.7-41.0	≥41.1
14	≤39.6	39.7-42.4	≥42.5
15	≤40.6	40.7-43.5	≥43.6
16	≤41.0	41.1-44.0	≥44.1
17	≤41.2	41.3-44.1	≥44.2
>17	≤41.2	41.3-44.2	≥44.3

Percent Body Fat

Very Lean	HFZ	NI	NI-Health Risk
≤8.8	8.9-18.8	18.9	≥27.0
≤8.4	8.5-18.8	18.9	≥27.0
≤8.2	8.3-18.8	18.9	≥27.0
≤8.3	8.4-18.8	18.9	≥27.0
≤8.6	8.7-20.6	20.7	≥30.1
≤8.8	8.9-22.4	22.5	≥33.2
≤8.7	8.8-23.6	23.7	≥35.4
≤8.3	8.4-23.6	23.7	≥35.9
≤7.7	7.8-22.8	22.9	≥35.0
≤7.0	7.1-21.3	21.4	≥33.2
≤6.5	6.6-20.1	20.2	≥31.5
≤6.4	6.5-20.1	20.2	≥31.6
≤6.6	6.7-20.9	21.0	≥33.0
≤6.9	7.0-22.2	22.3	≥35.1

Body Mass Index

Very Lean	HFZ	NI	NI-Health Risk
≤13.8	13.9-16.8	16.9	≥18.1
≤13.7	13.8-17.1	17.2	≥18.8
≤13.7	13.8-17.6	17.7	≥19.6
≤13.9	14.0-18.2	18.3	≥20.6
≤14.1	14.2-18.9	19.0	≥21.6
≤14.4	14.5-19.7	19.8	≥22.7
≤14.8	14.9-20.5	20.6	≥23.7
≤15.2	15.3-21.3	21.4	≥24.7
≤15.7	15.8-22.2	22.3	≥25.6
≤16.3	16.4-23.0	23.1	≥26.5
≤16.8	16.9-23.7	23.8	≥27.2
≤17.4	17.5-24.5	24.6	≥27.9
≤18.0	18.1-24.9	25.0	≥28.6
≤18.5	18.6-24.9	25.0	≥29.3

	<u>Curl-up</u> # completed	<u>Trunk Lift</u> inches	<u>Push-up</u> # completed	<u>Modified Pull-up</u> # completed	<u>Flexed Arm Arm Hang</u> seconds	<u>Back Saver Sit & Reach**</u> inches	<u>Shoulder Stretch</u>
5	≥2	6 12	≥3	≥2	≥2	8	Healthy Fitness Zone = Touching fingertips together behind the back on both right and left sides
6	≥2	6 12	≥3	≥2	≥2	8	
7	≥4	6 12	≥4	≥3	≥3	8	
8	≥6	6 12	≥5	≥4	≥3	8	
9	≥9	6 12	≥6	≥5	≥4	8	
10	≥12	9 12	≥7	≥5	≥4	8	
11	≥15	9 12	≥8	≥6	≥6	8	
12	≥18	9 12	≥10	≥7	≥10	8	
13	≥21	9 12	≥12	≥8	≥12	8	
14	≥24	9 12	≥14	≥9	≥15	8	
15	≥24	9 12	≥16	≥10	≥15	8	
16	≥24	9 12	≥18	≥12	≥15	8	
17	≥24	9 12	≥18	≥14	≥15	8	
17+	≥24	9 12	≥18	≥14	≥15	8	

**Test scored Yes/No; must reach this distance on each side to achieve the HFZ.

FLEISHMANN'S BATTERY OF BASIC FITNESS TESTS

(1964)

TEST	PRIMARY FACTOR MEASURED	RELIABILITY	PRIMARY FACTOR LOADING	OTHER FACTOR LOADING
Extent Flexibility	Extent Flexibility	,90	,49	-
Dynamic Flexibility	Dynamic Flexibility	,92	,50	-
Shuttle Run	Explosive Strength	,85	,77	,39 DS
Softball Throw	Explosive Strength	,93	,66	,32 SS
Hand Grip	Static Strength	,91	,72	-
Pull Ups	Dynamic Strength	,93	,81	-
Leg Lifts	Trunk Strength	,89	,47	,32 DS
Cable Jump	Body Co-ordination	,70	,56	-
Balance	Body Equilibrium	,82	,72	-
600 Yard Run Walk	Cardio-vascular Endurance	,80	-	-

1. Test rozsahu ohybnosti
2. Test dynamickej ohybnosti
3. Člnkový beh
4. Hod softbalovou loptou
5. Sila stisku ruky
6. Opakovaná zhyby s podhmatom
7. Opak. prednoženie v ľahu na chrbte
8. Preskoky švihadla (60 cm)
9. Test rovnováhy - výdrž na kladine
10. Beh na 600 yardov

Test rozsahu ohybnosti

1.

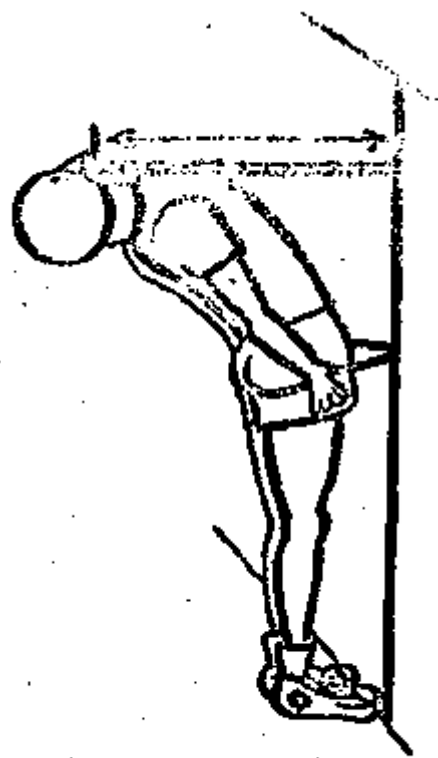


Figure 1. Abdominal stretch

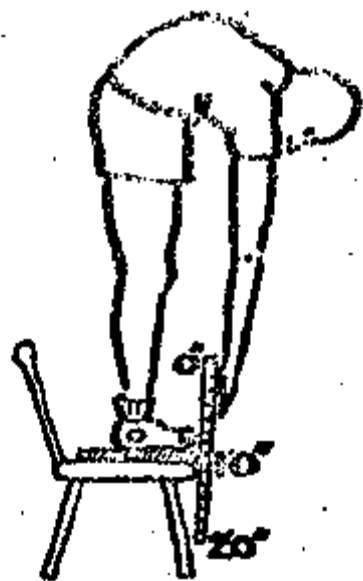


Figure 2. Toe touching

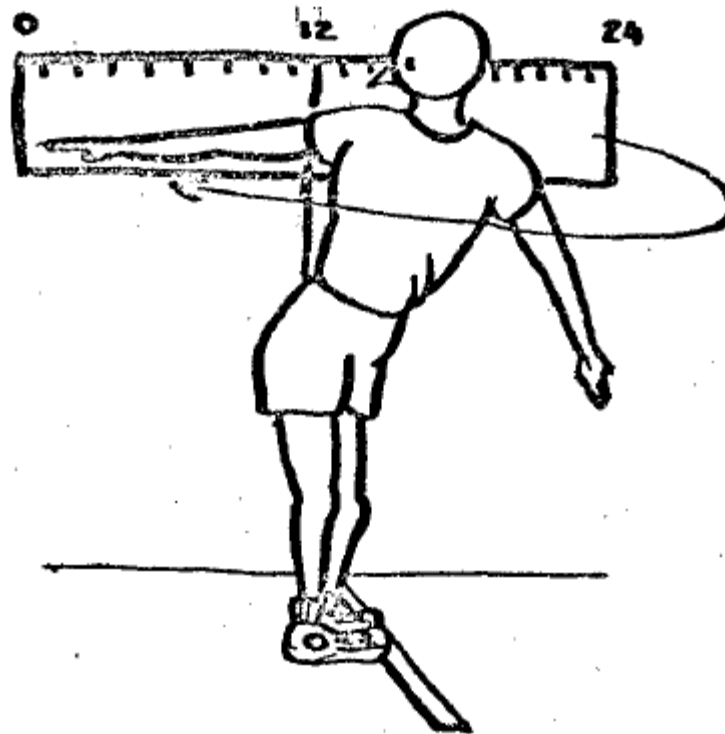


Figure 3. Twist and Touch

Test dynamickej ohybnosti

2.

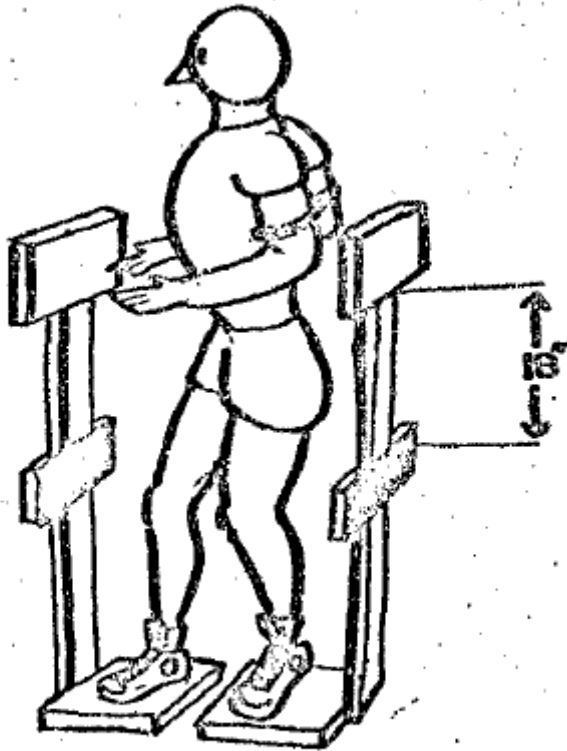


Figure 4. Squat, Twist, and Touch

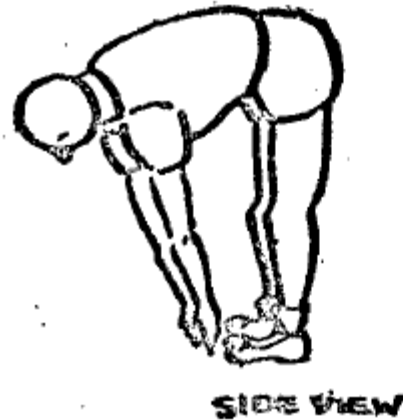


Figure 5. Bend, Twist, and Touch

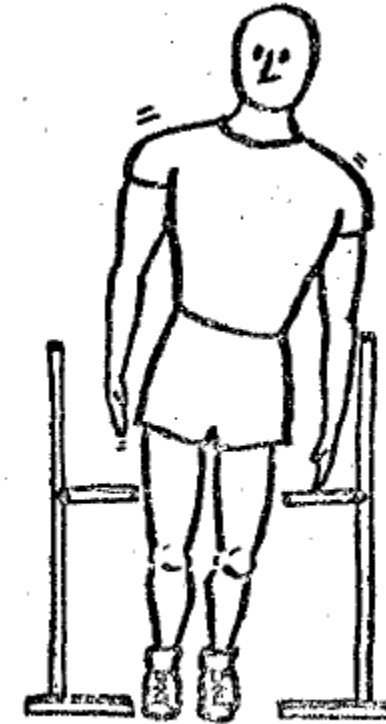


Figure 6. Lateral Bend

Rýchlosť zmeny smeru

3.

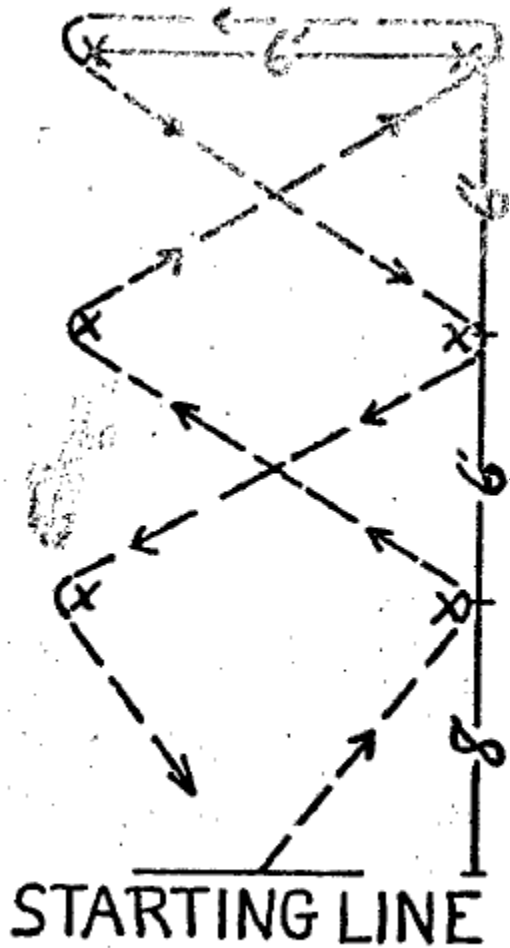


Figure 13. Testing Arrangement for Dodge Run and Soccer Dribble

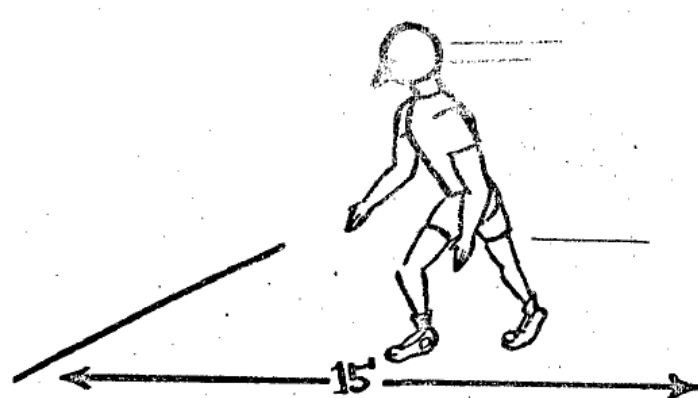


Figure 14. Shuttle Run

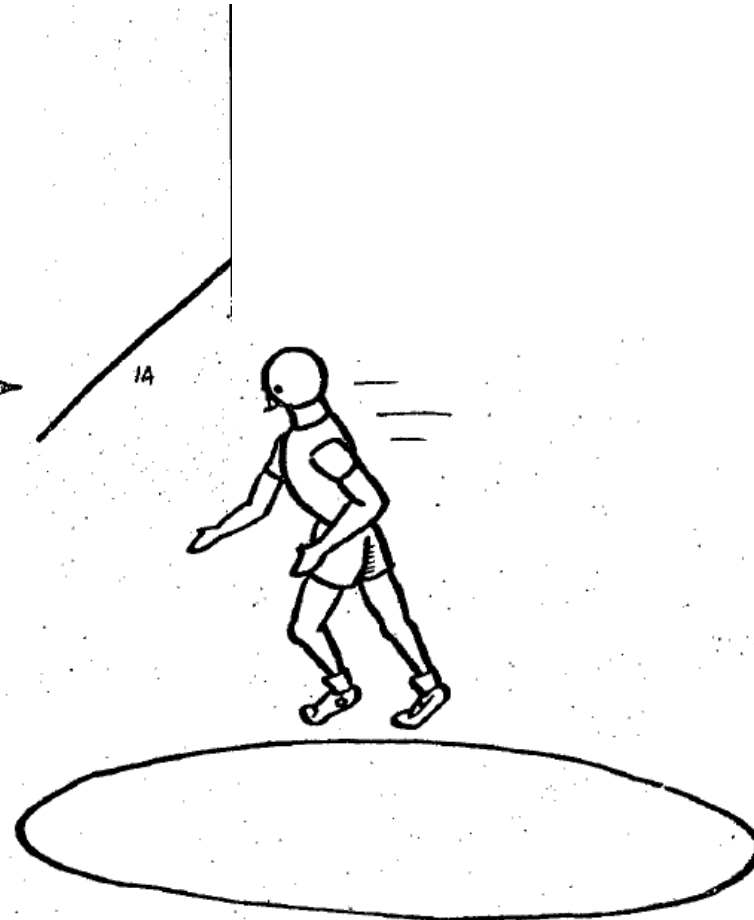


Figure 15. Circle Run

Statická rovnováha

9.

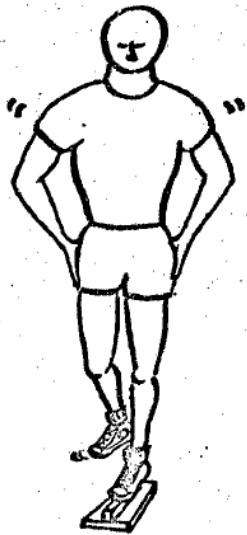


Figure 18. One Foot Lengthwise Balance



Figure 19. One Foot Cross Balance



Figure 20. Two Foot Lengthwise Balance

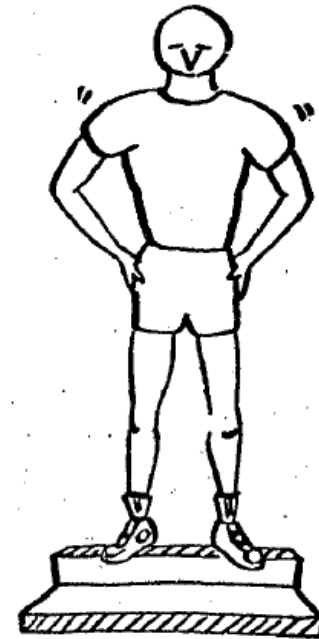


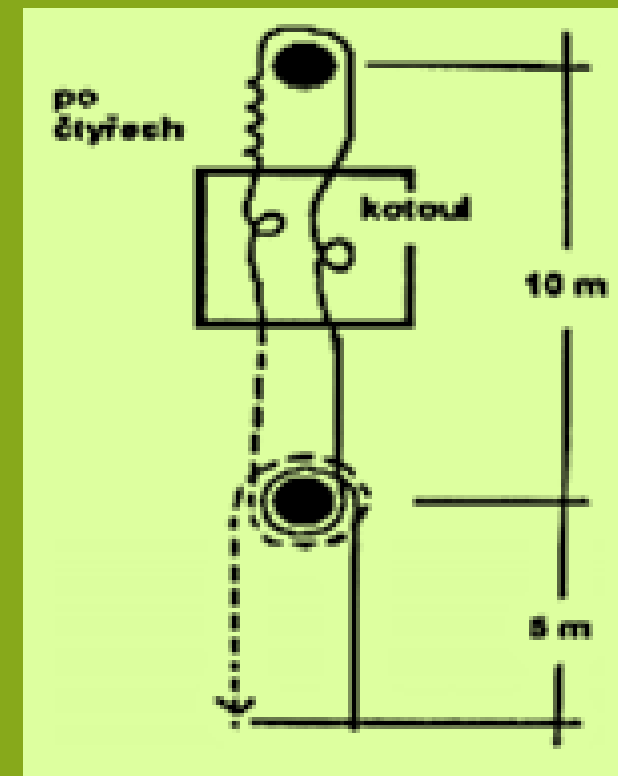
Figure 21. Two Foot Cross Balance

DENISIUKOV TEST

VŠEOBECNEJ VÝKONNOSTI MLÁDEŽE

(1961)

1.	Beh na 60m (11+); 40m (10-11); 30m (9 rokov)
2.	Hod 2kg loptou obojručne
3.	Sargentov skok (skok do výšky s dohmatom)
4.	Test obratnosti (beh s kotoulem)
5.	Test vytrvalosti (burpee test)
6.	Test ohybnosti (predklon s vystretými nohami)



Výkon/věk	15-17	18-29
slabý	>47	>49
podprůměrný	47-43	49-44
průměrný	42-39	43-40
dobrý	38-36	39-37
výborný	<36	<37

Výkon/věk	15-17	18-29
slabý	>56	>58
podprůměrný	56-53	58-54
průměrný	52-50	53-51
dobrý	49-47	50-48
výborný	<47	<48

Věk	10		14		18	
	Chlapci	dívky	Chlapci	dívky	chlapci	dívky
Výkon						
Slabý	20,5	21,4	16,8	18,6	16,0	18,0
Průměrný	18,2	19,3	15,2	16,7	14,5	16,5
Výborný	15,9	17,2	13,6	14,8	13,0	15,0

N. I. OZERECKIJ

- OZERECKÉHO test motorické vyspělosti dětí a mládeže - nervosvalová koordinace, rovnováhy, zručnosti.
- Od roku 1924 poté upravován
- Testy jsou využívány v dětské psychiatrii, ve školním lékařství, v poradenství pro volbu povolání atd. Obvykle zkoumáme opoždění motorického vývoje.
- Je normována pro děti ve věku 5-16 let, které jsou normální, zaostávající nebo mentálně opožděné.
- Obsahuje 6 položek v původním znění, později rozšířeno až na 18

OZERECKÉHO TEST

1. hrubá motorika - stoj na jedné noze, přeskok, hod míčem na cíl, výpon
2. koordinace - poskoky na jedné noze a současné kroužení pažemi, chytání míče
3. rychlost - stavění z kostek, dávání zápalek do krabičky
4. přesnost - obkreslování geometrických tvarů
5. jemná motorika - navlékání korálků, kreslení domu a postavy
6. mimika - tvář při mluvení, úsměv, sraštění čela, vycenění zubů, mluvní orgány, stavba a pohyblivost rtů, jazyka, čelistí,

5 roků

1. 10 vteřin stát na špičkách s otevřenými očima, ruce na švu kalhot, nohy těsně u sebe. Jako minus se počítá změna místa, nebo dotknou-li se paty podlahy. Balancování je povoleno. 3 pokusy.
2. Zmačkat postupně do pevné koule lísteček hedvábného papíru - 5 x 5 cm - pravou a levou rukou, v předpaži. Čas pro pravou ruku nejvýš 15 vteřin, pro levou ruku 20 vteřin. Jako minus se počítá překročení času, pomáhá-li druhá ruka, nebo není-li koule dost pevná.
3. S otevřenými očima skákat 5 m na pravé a levé noze. Paže jsou přitom pokrčeny. Jako minus se počítá, jestliže se PO uchýlí od přímé čáry více než 50 cm, jestliže se dotkne ohnutou nohou země nebo jestliže klátí pažemi. 2 pokusy pro každou nohu.
4. Navinutí 2 m dlouhé nitě na cívku. Cívku drží levá ruka pevně a nepohyblivě, zatím co pravá navíjí nit 20 vteřin, potom levá 25 vteřin. 3 pokusy pro každou ruku. Zkoušející smí víckrát připomenout klidné držení ruky s cívkou.
5. Pokládání zápalek do krabičky zároveň z obou stran. Před PO stojí na stole krabička od zápalek a po obou stranách v odstupu délky zápalky leží vedle sebe 10 zápalek. Na pokyn musí PO zdvihnout zápalku palcem a ukazováčkem obou rukou a současně položit do krabičky. Začít nejnižší zápalkou. Za 20 vteřin nejméně 5 zápalek. 2 pokusy.
6. Vyceňování zubů bez nadměrných mimických souhybů.

FRANTIŠEK PÁVEK


- Test obecné tělesné výkonnosti mládeže - Dr. Pávek
- Rok 1966, 65 tisíc jednotlivců, 7 - 19let
 - běh na 50 m
 - skok daleký
 - hod plným míčem 2kg obouruč
 - shyby na doskočné hrazdě nadhmatem
 - vytrvalostní běhy -
 - 300 m (chlapci 10 - 13, dívky 10 - 15),
 - 500 m (chlapci 14 - 15 , dívky 16 a více),
 - 1000 m (chlapci od 16 roků)
 - test dynamické ohebnosti - leh sed s vytočením trupu - 30sekund

PROF. PHDR. KAREL MĚKOTA, CSC


- Mezinárodně uznávaný odborník,
 - TEST ZÁKLADNÍCH TĚLESNÝCH VÝKONŮ PRO VYSOKOŠKOLÁKY
 - spolutvůrce baterie UNIFIT TEST 6 - 60
- V ČR prakticky nejpoužívanější testový systém po roce 1989.
- Vytvořen prof. R. Kovářem a prof. K. Měkotou
- Hodnocení:
 - Pomocí "stenů" které jsou testovaném přidělovány dle jednotlivých výsledků podle normových tabulek.
 - Celkovým výsledkem je pak součet všech dosažených "stenů".
 - Na základě výsledků lze testované osobě vytvořit testový profil.

UNIFIT - TEST - 6 - 60


UNIFITTEST (6-60)



T₁ Standing broad jump





T₂ Sit-ups (60 sec)



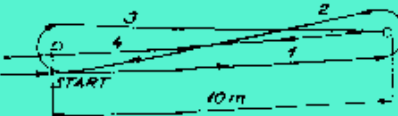
T₃

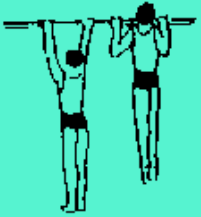
- a) 12-minute run/walk
- b) Endurance shuttle run
- c) 2-km-walk


(a, b) 

(c) 


T₄₋₁ Shuttle run 4x10 m



T₄₋₂ Pull-ups (men) 

T₄₋₂ Flexed-arm hang (women) 

T₄₋₃ Sit and reach



UNIFIT TEST 6 - 60 - MĚKOTA + KOVÁŘ

Označení a název testu (měření)	Pohybový úkol (zadání)	Oblast schopností	Hodnocení výsledků (přesnost měření)
T 1	Skok daleký z místa	Dosáhnout skokem z místa odrazem snožmo co nejdelší vzdálenost	Dynamická – výbušně explozivně – silová schopnost
T 2	Leh–sed opakovaně	Provést maximální počet opakovaných změn polohy z lehu do sedu a zpět za dobu 60 s	Dynamická vytrvalostní silová schopnost
T 3 (a)*	Běh po dobu 12 minut	Uběhnout za dobu 12 min co nejdelší vzdálenost	Dlouhodobá běžecká vytrvalost. schopnost
T 3 (b)*	Vytrvalostní člunkový běh	Uběhnout zadanou rychlostí co nejdelší vzdálenost	Dlouhodobá běžecká vytrvalost. schopnost
T 3 (c)*	Chůze na vzdálenost 2 km	Překonat chůzí vzdálenost 2 km v nejkratším čase	Dlouhodobá lokomoční vytrvalostní schopnost
			a) Čas v min (1 s) b) Index kardiorepirační zdatnosti

*) U testu T 3 (vytrvalostní lokomoce) se provádí pouze jedna alternativa

Označení a název testu (měření)	Pohybový úkol (zadání)	Oblast schopností	Hodnocení výsledků (přesnost měření)
T 4-1	Člunkový běh 4x10 m	Čtyřikrát překonat během vzdálenost 10 m předepsaným způsobem v nejkratším čase	Běžecká rychlostní schopnost
T 4-2	Shyby (chlapci)	Provést maximální počet shybů	Vytrvalostně silová schopnost
	Výdrž ve shybu (dívký)	Vydržet ve shybu po dobu co nejdelší	Vytrvalostně silová schopnost
T 4-3	Hluboký předklon v sedu	Dosáhnout konečky prstů ruky v hlubokém předklonu v sedu co nejdále	Pohyblivostní schopnost
			Čas v s (0,1 s)
			Počet
			Čas v s (1 s)
			Vzdálenost v m (10 m)
			Čas v min (0,5 min)
			Vzdálenost v cm (1 cm)

*) Testy T 4 jsou volitelné dle věku:

T 4-1 do 14 let

T 4-2 15–25/30 let

T 4-3 nad 25/30 let

Tab. 2 Přehled somatických měření

Označení a název testu (měření)	Pohybový úkol (zadání)	Hodnocení výsledků (přesnost měření)
SM 1	Tělesná výška	Standardní postup
		Délka v cm (0,5 cm)
SM 2	Tělesná hmotnost	Standardní postup
		Hmotnost v kg (0,1 kg)
SM 3	Podkožní tuk	Tloušťka tří kožních řas
		Součet tří kožních řas (0,1 mm)

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 +

výrazně podprůměrný	4–8
podprůměrný	9–16
průměrný	17–24
nadprůměrný	25–32
výrazně nadprůměrný	33–40

c) Příklad testového profilu Unifittestu (Měkota, Kovář a kol., 1997)

Jméno:

Datum narození:

Věk:

Datum testování:

Test	Body (steny)									
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
T1 Skok daleký z místa				171						
T2 Leh-sed		20								
T3 Běh 12 min.								2750		
T4 Člunkový běh						11,3				

Celkem bodů (stenů):

$$B = S1 + S2 + S3 + S4$$

$$B = 4 + 2 + 8 + 6 = 20$$

Celková výkonnost: Průměrná

Diferenční skóre (rozdíl mezi nejvyšším a nejnižším výsledkem); označuje vyrovnanost výsledků, $D = 4$ a větší signalizuje disharmonický motorický rozvoj:

$$D_{\max} = S_{\max} - S_{\min}$$

$$D_{\max} = 8 - 2 = 6$$

Dílčí výsledky: Slabinou motorického rozvoje je výsledek v testu T2.

Tělesná výška: 168 cm

Hmotnost: 50 kg

BMI: 18

Kožní rasy: 17 mm

Tělesná výška: Nadprůměrná

Relativní hmotnost: Podprůměrná

Množství tuku: Průměrné

Doporučení: Posilovat břišní svalstvo.

Příloha k tab. 3.2

Výčet položek (jednotlivých testů) zařazených do testových sestav

Test č.	Položky
1 ICSPFT	Běh 50 m; skok daleký z místa; dynamometrie; stisk ruky; shyby (výdrž ve shybu pro ženy); běh 1000 m (800 m pro ženy); člunkový běh 4 × 10 m; opakovaný leh-sed (30 s); hluboký předklon ve stoji.
2 EUROFIT (mládež)	Test rovnováhy („plameňák“); tapping (dotýkání disků rukou); předklon s dosahováním v sedu; skok daleký z místa; dynamometrie: stisk ruky; leh-sed (30 s); výdrž ve shybu (podhmatem); člunkový běh 10 × 5 m; vytrvalostní člunkový běh (Legérův test) nebo bicyklová ergometrie.
3 EUROFIT (dospělí)	Testy první priority: chůze 2 km; leh-sed (zvláštní modifikace); úklon trupu ve stoji; výdrž ve stoji na jedné noze (oči zavřené); navrženy jsou i testy druhé a třetí priority.
4 UNIFITTEST (6–60)	Čtyři položky: 1. skok daleký z místa; 2. leh-sed (60 s); 3. Běh po dobu 12 minut (nebo vytrvalostní člunkový běh nebo 2 km chůze pro dospělé a starší); 4. pro 6–14leté člunkový běh 4 × 10 m, pro 15–30leté shyby (výdrž ve shybu pro ženy), pro 31–60leté předklon s dosahováním v sedu.
5 SFT (senioři)	Opakované vstávání ze sedu na židli; opakované ohýbání a napínání paže v lokti s činkou o hmotnosti 3,63 kg (2,27 kg ženy); chůze pro dobu 6 minut nebo dvouminutový step-test; předklon s dosahováním v sedu na židli; test dotyku prstů za zády (flexibilita); test hbitosti a rovnováhy (8-foot up-and-go test).
6 FITNESSGRAM	Vytrvalostní člunkový běh; hrudní předklony v lehu pokrčmo; záklon v lehu na břiše; 90° kliky; předklon s dosahováním v sedu pokrčmo přednožním pravou (levou); Ke každému testu jsou alternativy.

Není uvedena somatometrie, indikátory složení těla ani dotazníky pohybové aktivity.

PŘEHLED TESTŮ

Testové sestavy s normovanými výsledky

ZDROJE

- https://is.muni.cz/el/1451/jaro2013/bp1053/39435023/6_testove_baterie.pdf?lang=en pridajte prvú odrážku
- MĚKOTA, K; BLAHUŠ, P. Motorické testy v tělesné výchově. 1. Praha: SPN, 1983
-

- <https://www.cooperinstitute.org>
- <http://www.pyfp.org/>
- <http://www.fitnessgram.net/>
- Hunsicker, P., & Reiff, G. (1976). *AAPHER Youth Fitness Test Manual* (p. 84). Washington, D.C.: American Alliance for Health, Physical Education, and Recreation.
- <http://www.csun.edu/~vckpe00f/fitness/slide56.html>
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK241311/>
- <http://www.shapeamerica.org/>