

TESTOVÉ BATERIE

TESTOVÉ BATERIE

- Seskupení více testů
 - jsou společně standardizované
- Výsledky se kombinují -> vytvářejí skóre baterie
-
- Jsou standardizované na určitém vzorku -> jsou navzájem srovnatelné

TESTOVÉ BATERIE

- **HOMOGENNÍ**
 - Podobné testy
 - Zvýšení spolehlivosti
 - Stejná motorická schopnost
 - Testy spolu významně korelují
 - Spolehlivější postižení měřicího znaku
- **HETEROGENNÍ**
 - Testování fyzické zdatnosti
 - Zjišťují různé stránky výkonnosti
 - Více motorických schopností
 - Testy spolu korelují minimálně

TESTOVÉ BATERIE

VYUŽITÍ

- hodnocení motorického vývoje a vyspělosti
- hodnocení konkrétních schopností a dovedností
- hodnocení „zdatnosti“
- hodnocení úrovně sportovců
- hodnocení vstupních parametrů
- hodnocení fyzické přípravy zaměstnanců
- ...

TESTOVÉ BATERIE

motorická vyspělost

Ozereckého testy motorické vyspělosti

- 1923
- Hodnocení úrovně pohybové vyspělosti
- Ruský neurolog N.J. Ozereckij
- Děti ve věku 4-16 let
- Testování obratnosti, koordinace pohybů, soutěže
- Hodnotí se zvládnutí určitých dovedností

1900

1923



TESTOVÉ BATERIE

motorická vyspělost

Ozereckého testy motorické vyspělosti

- Skákat po pravé noze a postrkovat před sebou do vzdálenosti 5 m prázdnou krabičku od zápalek
- Běh ke stolu vzdálenému 5 m, vyjmout 4 sirky z krabičky zápalek, z nich složit , přeložit na půl papír a vrátit se zpět
- Vyskočit do výšky a přitom 3x tlesknout před tělem
- V předpažení dlaněmi dolů střídavě jednu ruku sevřít v pěst, druhou otevřít
- Vyskočit do výšky a současně si sáhnout oběma rukama na paty

TESTOVÉ BATERIE

motorická vyspělost

Iowa-Brace test

- 1927
- USA
- Posouzení pohybové inteligence
- Není potřeba náradí ani náčiní
- 21 cvičení/ 6 věkových skupin
- Každá skupina 10 cviků

- Psychomotorické faktory:
 - obratnost, rovnováha a síla

- Hodnotí se splnil/nesplnil



1900

1923

1927

TESTOVÉ BATERIE

motorická vyspělost

Iowa-Brace test

1. Stoj, podřep na levé noze, předklon, zanožit pravou nohu a dotknout se hlavou země bez ztráty rovnováhy
2. Tři kliky ve vzporu ležmo
3. Stoj na levé noze, výskokem celý obrat vlevo
4. Ze sedu skrčmo uchopit nohy za paty – celý obrat vpravo postupně přes pravé koleno a bok, na levý bok a koleno znovu do sedu skrčmo
5. Stoj na levé noze, pravé chodidlo je opřeno o vnitřní stranu levého kolena, ruce spojeny za zády, výdrž 10 sekund se zavřenýma očima
6. Ze sedu snožmo vzpor ležmo vzadu jednoruč na pravé, levá vzpažit, výdrž 5 sekund bez ztráty rovnováhy
7. Dřep, kolena od sebe – rukama z vnitřní strany obejmout kotníky a spojit ruce zase vpředu – výdrž 5 sekund
8. Z dřepu zvolna vztyk s obratem
9. Z kleku zapažením stoj bez opory rukou
10. V dřepu přednožit pravou a zpět do dřepu, opakovat 2x

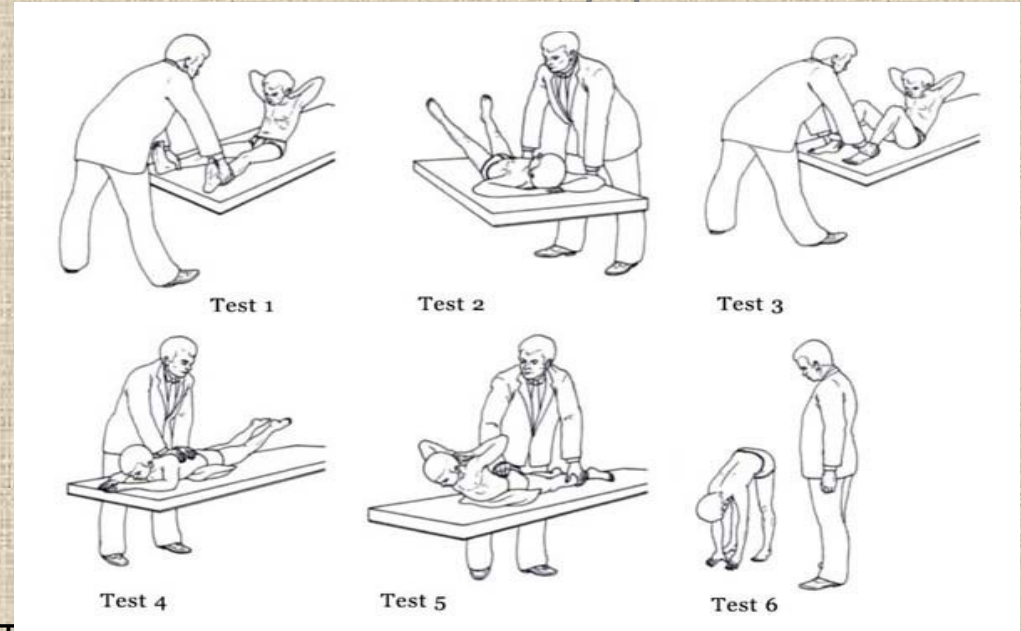
Test Kraus-Weber

- v 50-tých letech 20. stol.
- USA
- Posouzení *minimální* úrovně tělesné zdatnosti
- **Evropské děti zdatnější než děti americké**

Popis

- Šest úkolů
- Bez pomůcek
- Jednoduchost!
- Možnost modifikací
- **NESPLNÍ-LI ZÁKLADNÍ POŽADAVKY, JE TO NA POVAZENOU!**
- Nerozcvičuje se
- Každý test se zkouší **POUZE** jednou
- Pro splnění testu – splnit všech šest cvičení

TESTOVÉ BATERIE motorická vspělost



1900

1923

1927

1950

TESTOVÉ BATERIE

motorická vyspělost

Test Kraus-Weber

- Zvednutí trupu. Na zádech, ruce spojené za hlavou. Napnuté nohy fixuje druhá osoba. Zvednout trup do sedu
- Zvednutí trupu s pokrčenýma nohama
- Zvednutí nohou. V lehu na zádech, ruce spojené za hlavou, udržet napnuté nohy 10 sekund asi 30 cm nad podložkou
- Zvednutí trupu v poloze na bříše
- Zvednutí nohou v poloze na bříše
- Ohebnost. Ze stoje předklon s napnutýma nohama, prsty rukou se dotknou země

Hodnocení

- **Splnil/ nesplnil (špatný stav břišních a zádočných svalů a ohebnosti páteře)**

<https://www.youtube.com/watch?v=hB85xHkrxBw>



TESTOVÉ BATERIE

Test AAHPER

- 1957
- První reakce Americká asociace pro zdraví, tělesnou výchovu a rekreaci na výsledky Kraus-Weber testu

Obsah

- Shyby pro muže / výdrž ve shybu pro ženy
- Leh-sed
- Člunkový běh 4x10 yardů (3,658x9,144 metrů) s přenášením dvou špalíčků
- Skok do dálky z místa odrazem snožmo
- Sprint 50 yardů (45,72 metrů)
- Hod softbalovým míčem
- Běh na 600 yardů (548,64 metrů)



1900

1923

1927

1950

1957

TESTOVÉ BATERIE

Denisiuk test

- 1963
 - Test normován na polské mládeži ve věku 8-19 let
- Heterogenní baterie
- 5 pohybových schopností
 - Síla
 - Výbušná síla
 - Rychlost
 - Obratnost
 - Vytrvalost

1900

1923

1927

1950

1957

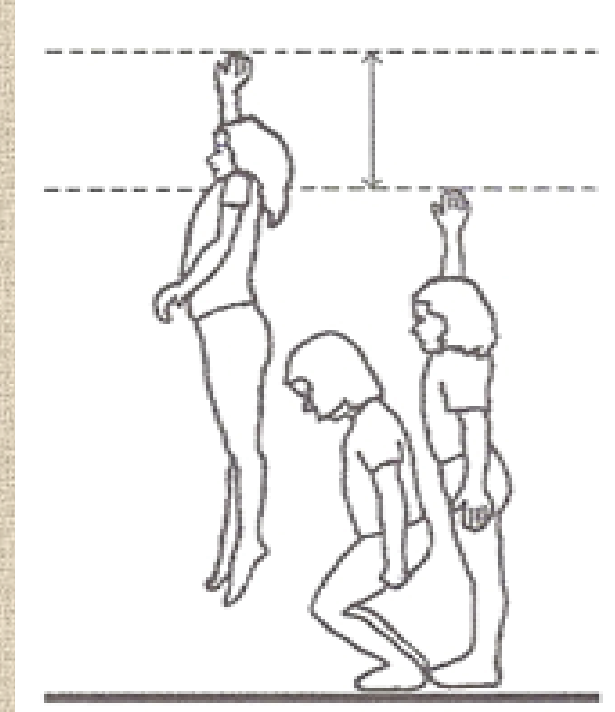
1963



TESTOVÉ BATERIE

Denisiuk test

- Hod těžkým míčem – test síly
- Výskok dosažený – test výbušné síly
- Běh na 60 metrů – test rychlosti
- Běh s kotoulem – test obratnosti
- Běh na 300 metrů – test vytrvalosti
- *Vzpor dřepmo a ležmo*



Test ICSPFT

- 1964
- Přijat Mezinárodním výborem pro standardizaci testů tělesné zdatnosti na OH v Tokiu
- Zpracovalo: 70 pracovníků ze 35 zemí (i ČSSR)



Obsah

- Sprint na 50 m
- Skok do dálky z místa
- Vytrvalostní běh na 600 m – děti do 12 let
- Běh 800 m – dívky a ženy nad 12 let
- Běh 1000 m – chlapci a muži od 12 let
- Síla ruky měřená dynamometrem
- Shyby pro muže / výdrž ve shybu pro dívky, ženy a chlapce do 12 let
- Obratnostní běh 4x10 m s přenášením předmětů
- Leh-sed
- Měření ohebnosti v předklonu

1900

1923

1927

1950

1957

1963

1964



TESTOVÉ BATERIE

Test EUROFIT

- 1982
- Osm testů + somatická měření

Obsah

- Stoj jednož – plameňák
- Dotýkací test (tapping)
- Dosah v předklonu v sedu
- Skok daleký z místa odrazem snožmo / vertikální výskok s dosahováním
- Tah paží / ruční dynamometrie
- Opakované lehy a sedy
- Výdrž ve shybu na hrazdě nadhmatem
- Člunkový běh 10x5 metrů / sprint na 50 metrů



<https://www.youtube.com/watch?v=2uHxb55EzN8>

1900

1923

1927

1950

1957

1963


1964

1984



TESTOVÉ BATERIE

CIAR

- Institut pro aerobní výzkum v Dallasu
- Testy zdravotně orientované tělesné zdatnosti
- **5 povinných testů**
 - Běh nebo chůze na 1 míli (1 609 metrů)
 - Zvedání trupu v lehu na břicho
 - Kliky (každé 3 s)
 - Curl-up 
 - Měření procenta tuku



TESTOVÉ BATERIE

CIAR

- **Nepovinné testy**
 - Shyby
 - Ohebnost v sedu
 - Spojení rukou za tělem



TESTOVÉ BATERIE

CIAR - Hodnocení

Limity výkonů – chlapci

Věk	Běh na 1 míli (min:s.)		Procenta tuku		Leh-sed (curl-up)		Zvedání trupu (v palcích = 2,54 cm)		Kliky (počet)	
5	–	–	25	10	2	10	6	12	3	8
6	–	–	25	10	2	10	6	12	3	8
7	–	–	25	10	4	14	6	12	4	10
8	–	–	25	10	6	20	6	12	5	13
9	12:30	10:00	25	10	9	24	6	12	6	15
10	11:30	9:00	25	10	12	24	9	12	7	20
11	11:00	8:30	25	10	15	28	9	12	8	20
12	10:30	8:00	25	10	18	36	9	12	10	20
13	10:00	7:30	25	10	21	40	9	12	12	25
14	9:30	7:00	25	10	24	45	9	12	14	30
15	9:00	7:00	25	10	24	47	9	12	16	35
16+	8:30	7:00	25	10	24	47	9	12	18	35

Limity výkonů – dívky

Věk	Běh na 1 míli (min:s.)		Procenta tuku		Leh-sed (curl-up)		Zvedání trupu (v palcích = 2,54 cm)		Kliky (počet)	
5	–	–	32	17	2	10	6	12	3	8
6	–	–	32	17	2	10	6	12	3	8
7	–	–	32	17	4	14	6	12	4	10
8	–	–	32	17	6	20	6	12	5	13
9	13:00	10:00	32	17	9	22	6	12	6	15
10	12:30	9:30	32	17	12	26	9	12	7	15
11	12:00	9:00	32	17	15	29	9	12	7	15
12	12:00	9:00	32	17	18	32	9	12	7	15
13	11:30	9:00	32	17	18	32	9	12	7	15
14	11:00	8:30	32	17	18	32	9	12	7	15
15	10:30	8:00	32	17	18	35	9	12	7	15
16+	10:00	8:00	32	17	18	35	9	12	7	15

TESTOVÉ BATERIE

Lední hokej

Extraliga mladší dorost

První den

- 1. Rychlost (agility)
- 2. Rychlost (hokej)
- 3. Rychlost (komplex)
- 4. Šplh (komplexní síla)
- 5. 6-ti skok (odrazová síla)
- 6. Flexibilita (předklon)
- 7. Flexibilita (sepnutí rukou)
- 8. Překážka - přeskoky (anaerobní silová vytrvalost)

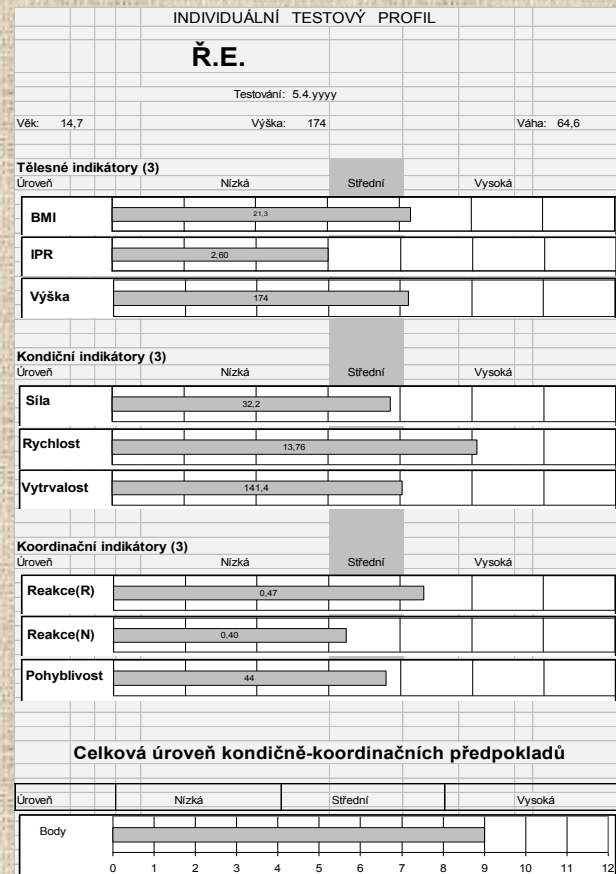
Druhý den

- 9. Běh 3x 200 m (anaerobní vytrvalost)
- 10. Sed-leh (silová vytrvalost)
- 11. Běh 1500 m (aerobní vytrvalost)

TESTOVÉ BATERIE

Tenis - TENDIAG 1

I. OBLAST TĚLESNÝCH PŘEDPOKLADŮ	Jednotka
Tělesná výška (a měření hmotnosti pro výpočet BMI)	[m] [kg]
Body Mass Index	[index]
Pohyblivost v ramenních kloubech	[index]
II. OBLAST KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ	
Síla herní ruky (testována síla stisku pravé i levé ruky)	[kp]
Rychlost běžecká (rychlost se změnou směru)	[s]
Vytrvalost střednědobá (člunkový běh)	[s]
III. OBLAST KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ	
Rychlost reakce (typu ruka-oko na vizuální podnět)	[s]
Rychlost reakce (typu noha-oko na vizuální podnět)	[s]
Pohyblivost trupu	[počet]



TESTOVÉ BATERIE

AČR přijímací testy



	kliky	shyby	běh na 12 minut
do 30 let	22	8	2,6 km
do 40 let	19	6	2,4 km
do 50 let	13	4	2,2 km

Fyzické testy pro vojáky

Zdroj: AČR

TESTOVÉ BATERIE

US Army - entrance tests

PUSH-UPS											
MALE											
AGE GROUP	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52-56	57-61	62+	
MAXIMUM 100%	71	74	77	75	73	66	59	56	53	50	
MINIMUM 60%	42	40	39	36	34	30	25	20	18	16	

PUSH-UPS											
FEMALE											
AGE GROUP	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52-56	57-61	62+	
MAXIMUM 100%	42	46	50	45	40	37	34	31	28	25	
MINIMUM 60%	19	17	17	15	13	12	10	9	8	7	

SIT-UPS											
MALE and FEMALE											
AGE GROUP	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52-56	57-61	62+	
MAXIMUM 100%	78	80	82	76	76	72	66	66	64	63	
MINIMUM 60%	53	50	45	42	38	32	30	28	27	26	

2 MILE RUN											
MALE											
AGE GROUP	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52-56	57-61	62+	
MAXIMUM 100%	13:00	13:00	13:18	13:18	13:36	14:06	14:24	14:42	15:18	15:42	
MINIMUM 60%	15:54	16:36	17:00	17:42	18:18	18:42	19:30	19:48	19:54	20:00	

2 MILE RUN											
FEMALE											
AGE GROUP	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52-56	57-61	62+	
MAXIMUM 100%	15:36	15:36	15:48	15:54	17:00	17:24	17:36	19:00	19:42	20:00	
MINIMUM 60%	18:54	19:36	20:30	21:42	22:42	23:42	24:00	24:24	24:48	25:00	

TESTOVÉ BATERIE

NAVY SEAL tests

PHYSICAL SCREENING TEST	MINIMUM	AVERAGE	OPTIMUM
Swim 500 yard breast or side stroke	12:30	10:00	9:30
Push-ups in two-minutes	42	79	100
Sit-ups in two-minutes	50	79	100
Pull-ups no time limit	06	11	25
Run 1.5 miles*	11:00	10:20	09:30

<https://www.youtube.com/watch?v=9OXOg8BtEVO>

TESTOVÉ BATERIE

POLICIE ČR – vstupní test

člunkový běh
4x10 m

Body	Výkon
4	14,5
6	13,4
8	12,3
10	11,6
12	11,2
14	10,8

kliky

Body	Výkon
4	18
6	22
8	26
10	30
12	34
14	38

celostní
motorický test

Body	Výkon
4	18
6	22
8	26
10	30
12	34
14	38

běh 1000m

Body	Výkon
4	5:15
6	4:50
8	4:30
10	4:10
12	3:50
14	3:30

Nutno v každém testu získat minimálně 4 body a **v celkovém součtu minimálně 36 bodů**

TESTOVÉ BATERIE

PČR - ÚRN

Body	Sed-leh	Šplh	Běh 60m	Běh 5km	Plavání 400m	Překážková dráha
	počet za 2 min	sec.	sec.	min.	min.	min.
2	90	7,5	10,0	25:00	10:30	4:45
4	92	7,0	9,8	24:40	10:00	4:30
6	94	6,5	9,6	24:20	9:40	4:15
8	96	6,0	9,4	24:00	9:20	4:00
10	98	5,7	9,2	23:40	9:00	3:50
12	100	5,4	9,0	23:20	8:45	3:40
14	102	5,0	8,8	23:00	8:30	3:30
16	104	4,8	8,6	22:40	8:15	3:20
18	106	4,6	8,4	22:20	8:00	3:10
20	108	4,4	8,2	22:00	7:45	3:00
22	110	4,2	8,0	21:40	7:30	2:50
24	112	4,0	7,9	21:20	7:15	2:40
26	114	3,8	7,8	21:00	7:00	2:30
28	116	3,6	7,7	20:40	6:45	2:20
30	118	3,4	7,6	20:20	6:30	2:10

1) člunkový běh (stanoviště č. 1), trať je vyznačena metami (2 asi 20 cm vysoké), které jsou od sebe vzdálené 9 m (vzdálenost vnějších okrajů met). Úkolem je 4x přeběhnout předepsaným způsobem vymezenou vzdálenost (celkem 36 m). Cvik se provádí celkem 3krát.

2) lezení na ribstol (stanoviště č. 2), úkolem lezení na ribstol je vystoupat oběma nohama na horní příčku ribstolu a sestoupit dolů. Cvik se provádí celkem 3krát.

3) překonání čtyř ribstolů (stanoviště č. 3), úkolem překonání ribstolu je vystoupat na nejvyšší příčku prvního ribstolu, následně přejít po nejvyšší příčce určený počet ribstolů (zpravidla 4) a sestoupit po posledním ribstolu na zem.

4) cvik na kruzích (stanoviště č. 4), úkolem cvičení na kruzích je provést výskok do vzporu na kruzích s propnutými pažemi a seskok na zem.

5) šplh (stanoviště č. 5), úkolem šplhu je vystoupat po pevné tyči do výše 4,5 m, následně v uvedeně výšce překonat přehmatáváním sousední pevné tyče až na poslední (čtvrtou) pevnou tyč, po které se spustit na zem.

6) kotoul vpřed a kotoul vzad (stanoviště č. 6), přeběhnout vzdálenost (5 m) k žíněnkám, na kterých se provede jeden kotoul vpřed a jeden kotoul vzad.

7) přeskok dvou překážek (stanoviště č. 7), během překonání vzdálenost ke stěně. Dotykem o stěnu zahájit přeskok přes dvě 50 cm vysoké a 9 m od sebe vzdálené překážky. Dotykem o protější stranu se přeskok překážek opakuje. Překonávání překážek se provádí celkem 8x.

8) kotoul ze židle na žíněnku (stanoviště č. 8), následuje stanoviště, na kterém se provádí kotoul ze židle na žíněnku.

9) Výmyk na hrazdě (stanoviště č. 9), následuje běh k hrazdě (výška 170 cm), kde se provede výmyk.

uchazeč musí získat:

1. v každém testu minimálně 1 bod,
2. v celkovém součtu minimálně 35 bodů.

ZDROJE

- GRUBER, Dominik. *Vytvoření zásobníku motorických testů používaných v tělesné výchově*. České Budějovice, 2011. Bakalářská práce. JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH. Vedoucí práce PhDr. Renata Malátová, Ph.D.
- KOPENCOVÁ, MAZÚR, WOJNAR a WAJČNEROVÁ. *Testové baterie* [online]. In: . [cit. 2016-10-20]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/el/1451/podzim2015/np2003/ode/TESTOVE-BATERIE-DONE.pdf>
- NEUMAN, Jan. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-730-2.
- Obrázky: google.com