

**MUNI
SPORT**

Testování a ID talentů - UNIFITTEST

Testová baterie

– Společný základ

- Skok daleký z místa
- Leh-sed
- Vytrvalost (výběr z variant):
 - Běh na 12 minut
 - Vytrvalostní člunkový běh
 - Chůze na vzdálenost 2 km

– Voltielný test

- Člunkový běh 4x10 (6-14 let)
- Shyby (♂ 15-25), výdrž ve shybu (♂ 6-14; ♀ 6-25)
- Hluboký předklon v sedu (25-60)

– Somatické měření

- Tělesná výška
- Tělesná hmotnost
- Podkožní tuk

Test	Motorický úkol	Složka tělesné zdatnosti	přesnost
T1	Skočit co nejdál	Explosivní síla dolních končetin	Vzdálenost v cm (1cm)
T2	Provést maximální počet leh-sedů za 60s	Svalová síla/vytrvalost břišního svalstva	Počet
T3 a)	Uběhnout co nejdelší vzdálenosti za 12min	Aerobní vytrvalost (Kardiorespirační zdatnost)	Vzdálenost v m (10m)
T3 b)	Běh na zvukové signály		Čas v min (0,5min)
T3 c)	Ujít 2km v co nejkratším čase		Čas v min (1sec) (tepová frekvence)
T4 a)	4x uběhnout vzdálenost 10m v co nejkratším čase	Hbitost/ rychlost	Čas v sec (0,1sec)
T4 b)m	Co největší množství	Sval. síla / vytrvalost horní částí těla	Počet
T4 b)ž	Co nejdelší výdrž		Čas v sec (1sec)
T4 c)	Vsedě dosah prstů co nejdál	Flexibilita	Vzdálenost v cm (1cm)
SM1	Standardní měření	BMI	Výška v cm(0,5cm)
SM2	Standardní měření		Váha v kg (0,1kg)

Skok daleký z místa

- Charakteristika: Cílem je odrazit se z vyznačeného místa a skokem snožmo skočit co nejdál vpřed.
- Účel: Test je zaměřen na zjištění explozivní síly dolních končetin.
- Pomůcky: Rovný neklouzavý povrch. Pásmo. Odrazový bod
 - čára.
- Provedení: Mírný stoj rozkročný, chodidla v šíři ramen, špičky nohou rovnoběžně a těsně za odrazovou čárou, mírný podřep a předklon, zapažit. Odrazem snožmo vpřed se spoluprací paží skočit co nejdále
- Pravidla: Není povolen žádný nárok či rozběh. Špičky obuvi se nesmí dostat za odrazovou

T1 - Skok z místa snožmo

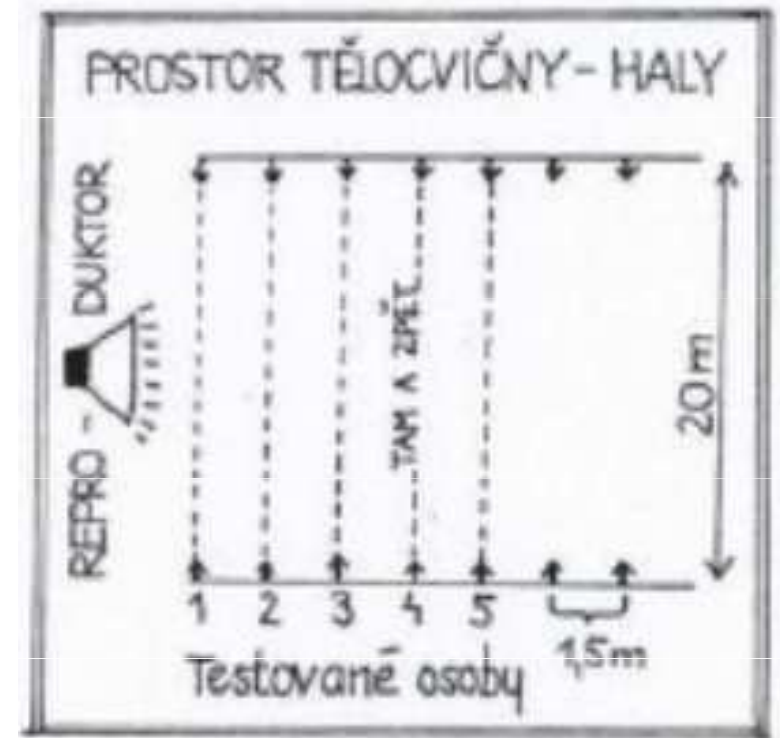
- Tento test slouží k měření **explosivní síly dolních končetin**. Respondent provádí skok z místa snožmo od odrazové čáry s dopadem snožmo, nesmí přešlápnout. Po dopadu je měřena vzdálenost od odrazové čáry **po bližší místo dopadu**. Výkon se měří pásmem **na centimetry**. Respondent provádí **tři pokusy**. Zapisuje se **nejdelší pokus**.

T2 – Leh-sed

- Jedná se o **test dynamické vytrvalosti a síly břišního svalstva**. Testovaná osoba leží skrčmo s rukama za hlavou. Provádí opakovaně leh-sedy po **dobu 60 sekund**. Cvičenec absolvuje tento test jedenkrát. Testovaná osoba se snaží provést co největší počet opakování celého cyklu leh-sedů. Druhá osoba dopomáhá **držením nártů na zemi a počítá cvičícímu splněné cykly**. Správně provedený cyklus započítáme, když se **cvičící dotkne lokty kolen při sedu a lopatkami podložky při lehu**.

T3b – vytrvalostní člunkový běh

- Testovaný opakovaně běhá na 20ti metrové trati od čáry k čáře shodně se zvukovým signálem vysílaným z kazety. Cílem testovaného je přebíhat 20ti metrovou vzdálenost vzrůstající rychlostí jak dlouho je to jen možné. Při každém zvukovém signálu musí dosáhnout hranice čáry 20ti metrové vzdálenosti. Test končí, pokud testovaný dvakrát v řadě nestihne doběhnout na čáru v daném limitu. Maximální vzdálenost od čáry je dva kroky. Nahraná kazeta obsahuje kromě signálu i informace o průběžné délce testu.

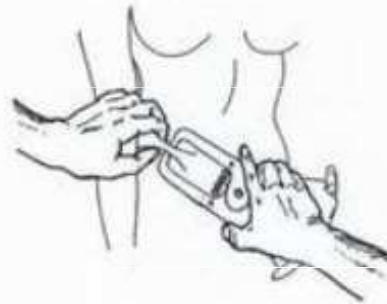


T4a člunkový běh 4x10

- Zapisuje se celkový čas běhu v sekundách a počítá se lepší ze dvou pokusů. Stopky se zastaví, jakmile se testovaný dotkne základny. Přesnost měření je na 0,1 sekundy.
- Testovaný zaujme startovní pozici. Po startovních povelích „připrav se, pozor, teď“ startuje a běží na základnu, která je 10 m vzdálená. Oběhne základnu a vrací se k první, kterou také oběhne, potom běží znovu k první, této se dotkne a nejkratší cestou běží do cíle, kde se opět musí dotknout rukou základny.

SM3 Tělesný tuk

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).

Normy, body

VĚKOVÁ KATEGORIE: 6 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 4-1 Člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	- 84	- 5	- 800	- 1.50	15.8 +
	2	85 - 93	6 - 9	801 - 985	1.51 - 2.00	15.3 - 15.7
Podprůměrný	3	94 - 102	10 - 13	986 - 1170	2.01 - 2.50	14.8 - 15.2
	4	103 - 111	14 - 17	1171 - 1355	2.51 - 3.00	14.3 - 14.7
Průměrný	5	112 - 120	18 - 21	1356 - 1540	3.01 - 3.50	13.8 - 14.2
	6	121 - 129	22 - 25	1541 - 1725	3.51 - 4.00	13.4 - 13.7
Nadprůměrný	7	130 - 138	26 - 29	1726 - 1910	4.01 - 4.50	12.9 - 13.3
	8	139 - 147	30 - 33	1911 - 2095	4.51 - 5.00	12.5 - 12.8
Výrazně nadprůměrný	9	148 - 156	34 - 37	2096 - 2280	5.01 - 5.50	12.0 - 12.4
	10	157 +	38 +	2281 +	5.51 +	- 11.9

Administrace

Příjmení a jméno	Narození			Věk	T1 Skok daleký z místa	T2 Leh -sed	T3 (a,b,c) Vytrval. test	T4 (1,2,3) volba dle věku	SM 1 Výška	SM 2 Hmot- nost	SM 3 Tuk. řasy	Suma tuk
	Rok	Měsíc	Den									
Datum testování:				Místo:				Testoval:				

Individuální výsledek

Záznam

UNIFITTEST 6 – 60						
Příjmení a jméno	Ident. číslo	Rok	Měs.	Den	Věk	M/Ž
Soubor:		Datum měření:				
TEST – MĚŘENÍ		VÝSLEDEK		NORMA		
Společný základ	T 1	Skok daleký z místa (cm)				
	T 2	Leh-sed opakovaně (počet)				
	T 3 (a)	Běh po dobu 12 min (m)				
	T 3 (b)	Vytrval. člunkový běh (min)				
Volba dle věku	T 3 (c)	Chůze na 2 km (min, s, tepů/min)				
	T 4-1	Člunkový běh 4x10 m (s)				
	T 4-2	Shyby – chlapci (počet)				
	T 4-2	Výdrž ve shybu – děvčata (s)				
T 4-3	Hluboký předklon v sedu (cm)					
SM 1	Tělesná výška (cm)					
SM 2	Hmotnost (kg)					
SM 3	Podkožní tuk – součet 3 řas (mm)					
Poznámky:						

Profil

INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL				
Jméno a příjmení	Datum testování	Datum narození	Věk	
Test	Body (stevy) průměr			
T 1				
Skok daleký z místa				
T 2				
Leh – sed				
T 3				
Běh 12 min				
T 4				
Člunkový běh				
Testový výsledek				
	Výrazně podprůměrný	Podprůměrný	Průměrný	Nadprůměrný
				Výrazně nadprůměrný

Individuální testový profil Unifittest

Jméno: Novák Petr	Věk: 9,519	Narozen(a): 1.7.1992	Testován(a): 7.1.2002							
Místo: Ostrava	Skupina: 15	Těl. výška: 126 cm	Hmotnost: 30 kg							
Body (stevy)										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
T1 Skok daleký z místa						154				
T2 Leh-sed									43	
T3 Běh po dobu 12 min						2230				
T4 Člunkový běh 4x10m								13		
Testový výsledek										
	Výrazně podprůměrný	Podprůměrný	Průměrný	Nadprůměrný	Výrazně nadprůměrný					
Součet bodů:	26	Celková výkonnost:		nadprůměrná						
Diferenční skóre:	4	Vyrovnanost baterie:		nevyrovnaný						
BMI (indexové body):	19	Relativní hmotnost:		nadprůměrná						
Koží řasy (součet v mm):	15	Množství tuku:		podprůměrné						
		Tělesná výška:		podprůměrná						