

TESTOVÁNÍ TĚLESNÉ ZDATNOSTI

ZÁKLADNÍ ŠKOLY

3. a 7. ročník ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií

Skok daleký z místa

Leh-sed

Běh 4 x 10 m

Vytrvalostní člunkový běh



PŘIPRAVTE



VYSVĚTLETE



SLEDUJTE



ZAPIŠTE

NEJKRATŠÍ CESTA KE SPRÁVNÉMU TESTOVÁNÍ:



Než začnete testovat, seznámte se se společnými pravidly organizace, bezpečnosti, značení a zápisu na stranách 2–6. Při samotném testování pak pracujte s kartou konkrétního testu a příslušným záznamovým archem.

1 CO SE TESTUJE

V rámci tohoto testování se provádějí čtyři testy, a to v tomto pořadí:
skok daleký z místa → leh-sed → běh 4 x 10 m → vytrvalostní člunkový běh.

Pořadí zachovejte i při rozdělení do jiných vyučovacích jednotek nebo dnů.



Pouze v případě vytrvalostního člunkového běhu lze za přesně vymezených podmínek po předchozí konzultaci s koordinátorem vypustit; viz strana 3.

2 KDO JE TESTOVÁN

Testování jsou všichni žáci 3. a 7. ročníků ZŠ a odpovídajících ročníků víceletých gymnázií. V odůvodněných případech může být jednotlivý žák z testování vyřazen. O individuálním vyřazení z testování rozhoduje ředitel školy.

Úplné uvolnění z tělesné výchovy je důvodem k vyřazení. U částečného uvolnění rozhoduje ředitel školy podle jeho rozsahu, aktuálního stavu a dostupných podkladů.

3 JAK JE PŘÍRUČKA USPOŘÁDÁNA

Strany 2–6: společná organizace, bezpečnost, měření a kontrolní seznam.

Strany 7–10: čtyři jednostranné metodické karty pro práci na stanovišti.

Strany 11–14: záznamové archy; tyto je nutné tisknout s přihlédnutím na počty žáků a skupin.

Jak příručku a karty používat?

1 ROLE PŘI TESTOVÁNÍ

ORGANIZÁTOR: Osoba pověřená vedením školy koordinací testování na úrovni školy. Zajišťuje organizační průběh testování a zadání výsledků do systému InspIS FITPA. Roli organizátora a examinátora může zastávat tatáž osoba.

EXAMINÁTOR: Osoba přímo odpovědná za řádné provedení testování v přidělené třídě. Řídí celou cvičební jednotku a zajišťuje její průběh v souladu s metodikou. Zejména zajišťuje rozcvičení a přípravu stanovišť, vysvětluje a demonstruje správné provedení testů, řídí jejich realizaci, posuzuje správnost a platnost testových pokusů, zajišťuje měření nebo hodnocení výkonu a zaznamenání výsledků. Při jednotlivých činnostech mu může asistovat pomocník; za správný průběh testování však odpovídá examinátor. Roli examinátora a organizátora může zastávat tatáž osoba. Nejčastěji tuto roli zastává učitel tělesné výchovy nebo třídní učitel.

POMOCNÍK: Osoba, která na pokyn examinátora asistuje při provádění testů. Podle požadavků konkrétního testu může například měřit výkon, počítat platné cykly nebo opakování, kontrolovat správnost provedení, zaznamenávat dílčí hodnoty nebo vykonávat další činnosti uvedené v metodické kartě. Pomocník pracuje pod vedením examinátora. Tuto roli nesmějí zastávat testovaní žáci ani jejich spolužáci.

2 ZÁVAZNOST A VÝZNAM POKYNŮ

Než začnete s příručkou pracovat, věnujte krátkou pozornost používaným symbolům a štítkům. V následujících částech označují například povinné, přípustné nebo zakázané postupy a upozorňují na okamžiky, kdy mají být při testování provedeny určité činnosti.

	POVINNÉ	Podmínka správného a srovnatelného provedení.
	DOPORUČENÉ	Praktické rady; samy o sobě nerozhodují o platnosti výsledku.
	PŘÍPUSTNÉ	Dovolená varianta, která nemění podmínky ani výsledek.
	ZAKÁZANÉ	Postup nebo situace, které nejsou dovoleny.
	PŘED JEDNOTKOU	Příprava prostoru, pomůcek, archů a rolí.
	PŘED STARTEM	Poslední kontrola žáka a kritických pravidel.
	ČASTÁ CHYBA	Místo, kde snadno vzniká chybný nebo nesrovnatelný výsledek.
	STOP	Situace vyžadující nezahájení nebo okamžité ukončení testu.
	VIDEO	Podpurná ukázka; karta musí být plně použitelná bez ní.

3 METODICKÁ AUTORITA

Závazný metodický postup vychází z této příručky a z karet jednotlivých testů. Video slouží jako názorná ukázka provedení postupů popsaných v příručce.



U videoukázky testu *vytrvalostní člunkový běh* se však provedení v jednom bodě mírně liší od pravidel uvedených v příručce. **Věnujte tomuto rozdílu zvýšenou pozornost!**

Rozdíl se týká posouzení situace, kdy přeběh není považován za platný. Ve videu je při hodnocení zohledňován počet kroků, které žákovi zbývají k dosažení koncové čáry. Podle závazného metodického postupu však rozhoduje pouze to, zda žák stihne koncovou čáru včas překročit, či nikoli, bez ohledu na jeho vzdálenost od čáry.

Jak testování zorganizovat

Pořadí testů je závazné; rozvržení do vyučovacích jednotek lze přizpůsobit provozu školy.



PŘED JEDNOTKOU

Před příchodem žáků musí být stanoviště připravené – zkontrolované vzdálenosti, pomůcky a záznamové archy.

1 POŘADÍ A DOPORUČENÉ ROZVRŽENÍ DO 2 VYUČOVACÍCH JEDNOTEK

	PRVNÍ TEST	DRUHÝ TEST
1. cvičební jednotka	1. Skok daleký z místa	2. Leh–sed
2. cvičební jednotka	3. Běh 4 × 10 m	4. Vytrvalostní člunkový běh



POVINNÉ

Mezi dvěma testy zajistíte nejméně 10 minut a úplné fyzické i psychické zotavení. Další test zahajete až tehdy, pokud žák nevykazuje zjevné známky přetrvávající únavy nebo obtíží.



PŘÍPUSTNÉ

Testy lze rozdělit do jiných vyučovacích jednotek nebo dnů, zůstane-li zachováno pořadí, povinný odpočinek a úplné zotavení.

2 POMŮCKY PRO TESTOVÁNÍ

1. jednotka: vyznačení odrazové čáry, pásmový metr nejméně 5 m, pomocná rovná tyč, koberec nebo tuhé stejně vysoké žíněnky, samostatné digitální stopky, archy a psací potřeby.
2. jednotka: pásmo, lepicí páska, stabilně připevněné kužely vysoké 20–30 cm, samostatné digitální stopky, přehrávací zařízení, reproduktor, správný zvukový soubor, archy a psací potřeby.

3 ROZCVIČENÍ



POVINNÉ

Před testováním musí proběhnout rozcvičení zaměřené na testy dané jednotky. Rozcvička by měla obsahovat obecné rozehřátí, dynamickou mobilitu a krátký submaximální nácvik pohybů; počet zkušebních pokusů stanoví karta testu.



DOPORUČENÉ

Vyhradte na rozcvičení alespoň 10 minut. Přesná desetiminutová délka není podmínkou platnosti výsledku.

4 VENKOVNÍ PROVEDENÍ

Jednotlivý test lze provést venku pouze tehdy, nemá-li škola pro tento test vhodné vnitřní prostorové podmínky; v praxi jde především o vytrvalostní člunkový běh.

Venkovní stanoviště musí být v prostoru určeném ke sportování. Venkovní test provádějte pouze při vhodné teplotě, bez výrazného větru a na bezpečném povrchu. Pokud podmínky nejsou vhodné, test odložte.

V rámci jedné školy provádějte tentýž běžecký test u všech žáků na stejném stanovišti, stejném typu povrchu a ve stejném prostředí; část žáků netestujte uvnitř a část venku.

Při pochybnostech použijte postup metodické podpory na s. 6.



ZAKÁZANÉ

Test není povoleno provádět na tomto povrchu: štěrk, antuka, tráva a každý sypký, kluzký nebo nerovný povrch.



DOPORUČENÉ

Při teplotě nad 25 °C testování neprovádějte nebo odložte. Konečné rozhodnutí podle skutečných podmínek a bezpečnosti náleží škole.



PŘÍPUSTNÉ

Nemá-li škola vhodné podmínky pro *vytrvalostní člunkový běh* a nemůže zajistit rovnocennou alternativu, lze po předchozí konzultaci s koordinátorem test vypustit.

Koho netestovat a kdy test ukončit

Při pochybnosti má bezpečnost přednost před testováním či dokončením výkonu.



PŘED STARTEM

Zeptejte se na aktuální zdravotní obtíže. Zařazení žáka do výuky samo o sobě neznamená, že musí výkon zahájit.



DOPORUČENÉ

Testování neplánujte bezprostředně po obědě ani jiném vydatném jídle. Ponechte žákům přiměřený čas na trávení a zahajte testy až tehdy, jsou-li bez obtíží.

1 ŽÁK NEZAHÁJÍ TESTOVÁNÍ V TĚCHTO PŘÍPADECH

- při akutních projevech onemocnění, například horečce, nevolnosti nebo náhlých dechových obtížích;
- při akutní bolesti pohybového aparátu nebo bolesti při zkušebním provedení;
- pokud se žák po zranění nebo operaci ještě nevrátil k běžné tělesné zátěži nebo má přetrvávající omezení;
- je-li z tělesné výchovy uvolněn v rozsahu, který test neumožňuje;
- pokud dostupné zdravotní omezení nebo aktuální stav neumožňují bezpečné provedení.

2 INDIVIDUÁLNĚ ROZHODUJE ŠKOLA

U chronického nebo stabilizovaného omezení rozhoduje ředitel podle aktuálního stavu a dostupných podkladů. Po návratu po nemoci se doporučuje vyčkat s testováním alespoň 14 dnů; nejde o automatický zákaz.

3 TEST OKAMŽITĚ UKONČETE

- při zranění, pádu s následnými obtížemi nebo náhlé výrazné bolesti;
- při bolesti na hrudi, mdlobě, ztrátě rovnováhy nebo dezorientaci;
- při závažných dechových obtížích, křeči nebo jiném akutním zhoršení stavu;
- při splnění testově specifické stop-podmínky uvedené na příslušné kartě.



STOP

Zdravotní událost nebo úraz řešte podle běžných pravidel školy. Bezpečnostní ukončení není neplatným pokusem, který by se automaticky opakoval.

4 NEÚČAST, ODMÍTNUTÍ, NESOUHLAS, OMLUVENÍ

Při řešení neúčasti, odmítnutí nebo omluvení žáka postupujte podle následujících pravidel.



POVINNÉ

- Testování tělesné zdatnosti prováděné Českou školní inspekcí je součástí vzdělávání a zpravidla probíhá v hodinách tělesné výchovy. Z hlediska účasti žáků se na testování nahlíží stejně jako na jiná zjišťování ČŠI v ostatních oblastech vzdělávání (například v českém jazyce, matematice apod.).
- Žák, který je přítomen ve výuce, se testování účastní, pokud mu v tom nebrání závažný důvod. Samotný nesouhlas zákonného zástupce k omluvě z testování nestačí.



DOPLNĚNÍ A UPŘESNĚNÍ

- Ze zdravotních nebo jiných závažných důvodů může být žák zcela nebo zčásti uvolněn z výuky tělesné výchovy. O uvolnění žádá jeho zákonný zástupce. O uvolnění z výuky předmětu rozhoduje ředitel školy.
- Pravidla pro uvolňování z výuky a omlouvání nepřítomnosti stanoví školní řád. Důvod nepřítomnosti žáka dokládá jeho zákonný zástupce.
- Žák, který je v době testování řádně omluven z výuky a není přítomen, se testování neúčastní. Případný náhradní termín se řídí organizačními pokyny k testování.
- Testování se neprovádí ani tehdy, pokud žákovi aktuální zdravotní nebo fyziologické obtíže neumožňují test bezpečně absolvovat nebo by mohly výrazně ovlivnit jeho výsledek.

Jak vysvětlovat, měřit a zapisovat

Stejný pokyn, stejné podmínky a okamžitý zápis ke správnému žákovi.

1 NEŽ ŽÁK ZAČNE

Vysvětlete žákům přiměřeně jejich věku účel testu, jeho průběh a způsob stanovení výsledku.

Popište a názorně předvedte správné provedení testu. Zvláště upozorněte na nejčastější chyby. Postupujte vždy v souladu s pokyny uvedenými v kartě testu.

Vysvětlete, za jakých podmínek je výkon považován za platný a v jakých případech se výsledek nezapočítává z důvodu chybného provedení.

Ověřte, že žák rozumí startovnímu pokynu, způsobu ukončení testu a pravidlům bezpečného opuštění stanoviště.

Všem žákům poskytujte srovnatelnou míru motivace, povzbuzení a zpětné vazby k chybám. Míru podpory nepřizpůsobujte očekávané úrovni jejich výkonu.

Pokud žák i přes srovnatelnou motivaci zjevně neusiluje o maximální výkon, zaznamenejte skutečně dosažený platný výsledek. Výsledek subjektivně neupravujte ani nenahrazujte jinou hodnotou.



DOPORUČENÉ

Pokud to podmínky umožňují, využijte při představení testu žákům videoukázku dostupnou prostřednictvím odkazu v kartě testu.

2 STOPKY A PŘEHRÁVACÍ ZAŘÍZENÍ



POVINNÉ

K měření času používejte pouze samostatné digitální stopky odpovídající přesnosti testu. Mobilní telefon ani stopky na hodinkách je nesmějí nahradit.

Mobilní telefon nebo tablet lze použít pouze k přehrání zvukové stopy vytrvalostního člunkového běhu.

UPRAVTE NASTAVENÍ: Při přehrávání z telefonu nebo tabletu zapněte režim **Nerušit** nebo režim **Letadlo** a maximálně **prodlužte dobu** do automatického **uspání** či **zamknutí** zařízení tak, aby přehrávání nemohlo být přerušeno.

3 JEDNOTNÉ ZNAČKY PAPIROVÉHO ZÁZNAMU

ZNAČKA	VÝZNAM
X	Celý test nebyl proveden. Odpovídající pole zůstávají prázdné.
N	Neplatný pokus. Používá se pouze u testu s více pokusy.
NA	Test proběhl, ale nevznikl platný číselný výsledek.

4 OPAKOVÁNÍ, NÁHRADNÍ TERMÍN A OPRAVA



POVINNÉ

Počet měřených pokusů je přesně určen kartou a nesmí se navyšovat. U skoku dalekého neplatný pokus se započítává do stanoveného počtu pokusů a neopakuje se.



PŘÍPUSTNÉ

Žák, který v řádném termínu nebyl testován vůbec nebo se některého z testů nemohl zúčastnit, může absolvovat první měření nejpozději do 28 dnů.



ZAKÁZANÉ

Po dokončení všech předepsaných pokusů daného testu se test v témže testovacím období neopakuje pouze za účelem zlepšení výsledku. Předepsané 2/3 pokusy jsou součástí jednoho testu.



OPRAVA ÚDAJE

Původní údaj jednou čarou přeškrtněte tak, aby zůstal čitelný; připište nový údaj.

Kontrolní seznam před, během a po

Před první cvičební jednotkou si doplňte také kontakty metodické podpory.

1 PŘED CVIČEBNÍ JEDNOTKOU

- ☐ Stanoviště jsou připravena – 1. jednotka: vyznačena odrazová čára, upevněn pásmový metr, rozmístěny žíněnky.
- ☐ Stanoviště jsou připravena – 2. jednotka: naměřeny vzdálenosti 10 m a 20 m, vyznačeny čáry, rozmístěny kužely.
- ☐ Stopky jsou funkční a nabitě.
- ☐ 2. jednotka: přehrávací zařízení a reproduktor jsou připraveny a zabezpečeny proti přerušení přehrávání.
- ☐ 2. jednotka: soubor Clunkovy_beh_20m.mp3 poskytnutý organizátorem je zajištěn.
- ☐ 2. jednotka: ověřeno, že signál z reproduktoru je dobře slyšitelný u obou čar i za podmínek odpovídajících testování.
- ☐ Adekvátní rozcvičení pro jednotlivé testy v rámci příslušných cvičebních jednotek je připraveno.
- ☐ Žáci mají vhodnou neklouzavou obuv.
- ☐ Přímou na stanovištích jsou připraveny záznamové archy podle počtu žáků a psací potřeby.
- ☐ Žáci byli dotázáni na aktuální zdravotní obtíže.

2 BĚHEM CVIČEBNÍ JEDNOTKY

- ☐ Žákům je poskytnuta standardní instrukce a standardizovaná ukázka podle karty/videoa.
- ☐ Je zachováno pořadí testů, povinný odpočinek a úplné zotavení.
- ☐ Průběžně je kontrolována technika, bezpečnost a standardizovaná motivace.
- ☐ Dílčí pokusy, neplatnosti a výsledky jsou zapisovány bez odkladu.

3 PO CVIČEBNÍ JEDNOTCE

- ☐ Všechny výsledky jsou úplné a přiřazené správným žákům.
- ☐ Opravy jsou provedeny jedním přeškrtnutím tak, aby původní údaj zůstal čitelný.
- ☐ Nevyřešená metodická otázka je předána stanovenou cestou podpory.

4 METODICKÁ PODPORA

KONTAKT

DOPLNĚNÍ / POSTUP

Postup při dotazu	examinátor → školní koordinátor → metodický garant
Školní koordinátor	Jméno: _____ Telefon: _____ Email: _____
Metodický garant	Jméno: _____ Telefon: _____ Email: _____

Skok daleký z místa

3. a 7. ročník ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií

01

VÝSLEDEK	POKUSY	ORGANIZACE / OBSLUHA
nejlepší platný výkon v celých cm	3	1 examinátor



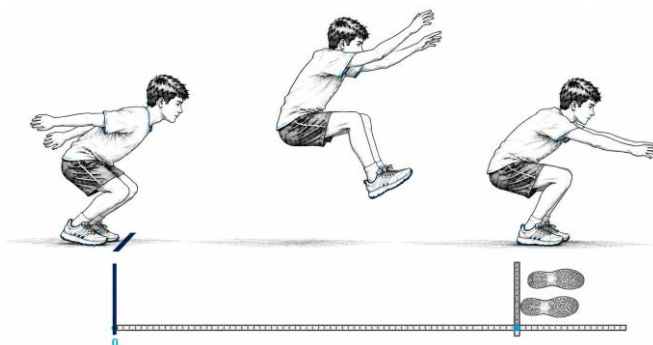
POMŮCKY

Vyznačení odrazové čáry, pásmový metr dlouhý nejméně 5 m, pomocná rovná tyč nebo pravítko, bezpečné rovné doskočiště, záznamový arch a psací potřeby. Stanoviště připravte před cvičební jednotkou.

1

PŘIPRAVTE STANOVIŠTĚ

Oddělte prostor pro testování od prostoru pro netestované žáky. Vyznačte odrazovou čáru. Pásmový metr dlouhý nejméně 5 m položte ve směru skoku mírně stranou od dopadové dráhy. Nula pásmového metru musí být zarovnána s hranou odrazové čáry, a to v místě, kde budou mít žáci umístěny špičky nohou při odrazu. Metr upevněte nejméně na dalších dvou místech. Doskočiště musí být rovné, volné a bezpečné.



2

ŘEKNĚTE A UKAŽTE

Řekněte žákům: Postavíte se špičkami těsně před odrazovou čáru tak, aby špičky čáru nepřesahovaly. Chodidla budete mít přibližně na šíři pánve. Odraz provedete snožmo z místa před čárou a současně švihnete pažemi vpřed a vzhůru. Doskočíte snožmo na obě chodidla. Po doskoku zůstanete stát na místě, dokud nebude váš pokus změřen. Poté na pokyn examinátora odejdete ve směru skoku. Před odrazem můžete provést podřep, předklon trupu a zásvih paží. Před odrazem není dovoleno poskočit ani překročit odrazovou čáru.

Examinátor: Předvedte jeden správně provedený pokus. Následně demonstруйте následující chyby: poskočení ve výchozí poloze, přešlap přes odrazovou čáru, odraz z jedné nohy a odchod z místa dopadu před změřením výkonu. Upozorněte také, že pokud se žák po doskoku dotkne podlahy rukou nebo jinou částí těla blíže k odrazové čáře než chodidla, měří se výkon k tomuto místu dotyku.

3

PROVEĎTE A ZMĚŘTE

Organizace: Testovat lze buď každého žáka jednotlivě, nebo skupinu maximálně čtyř žáků ve třech kolech. Při individuálním testování absolvuje žák postupně tři pokusy. Při skupinovém testování absolvuje každý žák v každém kole jeden pokus a pořadí žáků zůstává ve všech kolech stejné. Mezi jednotlivými pokusy téhož žáka vždy zajistěte alespoň 30 s odpočinku.

Měření: Výkon změřte kolmo od odrazové čáry k místu dotyku podlahy, které je odrazové čáře nejbližší. Zpravidla jde o zadní okraj stopy chodidla; pokud se však žák dotkne podlahy jinou částí těla blíže k odrazové čáře, měří se výkon k tomuto místu. Při odečtu přiložte pomocnou rovnou tyč nebo pravítko kolmo k pásmu na úrovni místa dotyku nejbližšího odrazové čáře. Odečtěte celé centimetry (zaokrouhlete dolů).

Neplatný pokus: Pokus je neplatný, pokud žák před odrazem poskočí, překročí odrazovou čáru, odrazí se pouze z jedné nohy nebo opustí místo dopadu dříve, než je možné výkon spolehlivě změřit. Neplatný pokus se započítává mezi tři pokusy a neopakuje se.

4

ZAPIŠTE VÝSLEDEK

Zapište všechny tři pokusy: platný výkon v celých centimetrech nebo N. Výsledkem testu je nejlepší platný výkon. Bez platného pokusu zapište NA. Pokud nebyl proveden test celý, zapište jako výsledek testu X a pokusy nevyplňujte.



ZAKÁZANÉ

Skákání v ponožkách, boso, ve volné obuvi nebo v tretrách.



PŘÍPUSTNÉ

Před zahájením testu může každý žák absolvovat nejvýše jeden zkušební pokus.



ČASTÁ CHYBA

Žák po doskoku ustoupí směrem k odrazové čáře. Před pokusem jej proto důrazně upozorněte, aby zůstal stát až do změření výkonu.



STOP

Test nezahajujte při akutní bolesti dolních končetin nebo bederní páteře. Ukončete jej při zranění nebo jiné akutní obtíži.



VIDEO

YOUTUBE: <https://youtu.be/7hgOB2kBPg8>



VÝSLEDEK	POKUSY	ORGANIZACE / OBSLUHA
počet úplných a správných cyklů za 60 s	1	nejvýše 4 žáci současně



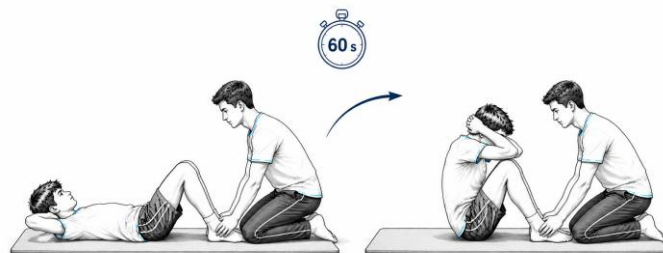
POMŮCKY

Koberec nebo tuhé stejně vysoké žíněny, samostatné digitální stopky, záznamový arch a psací potřeby; pro každého současně testovaného žáka examinátor nebo pomocník ke kontrole provedení a počítání cyklů; kotníky může přidržovat i spolužák.

1

PŘIPRAVTE STANOVIŠTĚ

Oddělte prostor pro testování od prostoru pro netestované žáky. Připravte koberec nebo žíněny, stopky a záznamový arch. Zajistěte odpovídající počet examinátorů nebo pomocníků podle počtu současně testovaných žáků. Každého žáka musí po celou dobu testu sledovat jedna z těchto osob, která kontroluje správnost provedení a počítá platné cykly. Kotníky může testovanému žákovi přidržovat examinátor, pomocník nebo spolužák. Spolužák cyklus nepočítá ani neposuzuje jejich správnost.



2

ŘEKNĚTE A UKAŽTE

Řekněte žákům: Lehnete si na záda, pokrčíte kolena přibližně do pravého úhlu a chodidla budete mít 20–30 cm od sebe, patami na podložce. Druhá osoba vám bude přidržovat nohy za kotníky. Prsty rukou propletete a ruce budete mít v týlu. Po dobu 60 s budete opakovaně provádět cykly leh–sed–leh takto: z lehu se zvednete do sedu tak, aby se oba lokty shora dotkly souhlasných kolen – pravý loket pravého kolena a levý loket levého kolena. Poté se vrátíte zpět do výchozí polohy lehu pokrčmo. Jedno opakování je dokončeno až ve chvíli, kdy se podložky dotknou záda i oba lokty. Po celou dobu testu budou prsty rukou propletené a ruce v týlu; chodidla musejí po celou dobu zůstat na stejném místě a v kontaktu s podložkou.

Examinátor: Předvedte samostatně výchozí polohu a polohu v sedě. Následně jeden správně provedený celý cyklus leh–sed–leh. Následně demonstrovte následující chyby – zakázané provedení: přitahování hlavy při přechodu z lehu do sedu; odražení se lokty, hrudníkem či zády mezi cykly; uvolnění propletených rukou.

Pomocník: Budete kontrolovat správnost provedení a počítat pouze správně dokončené cykly leh–sed–leh. V případě zakázaného provedení žáka ihned upozorníte a daný cyklus nezapočítáte. Cyklus započítáte až po návratu do výchozí polohy v lehu pokrčmo, kdy se podložky dotknou záda i oba lokty. V průběhu i na konci 60 s započítávejte pouze cykly dokončené návratem do výchozí polohy. Cyklus, který nebude v okamžiku povelu „STOP“ dokončen, nezapočítávejte. Pokud zároveň přidržujete kotníky, držte je rukama tak, aby chodidla zůstala v kontaktu s podložkou.

3

PROVEĎTE A ZMĚŘTE

Organizace: Testování mohou být maximálně 4 žáci současně. Každý žák má svého pomocníka, který mu počítá cykly a kontroluje správnost provedení cyklů. Pokud pomocníci nejsou při testování k dispozici, správnost provedení a počítání cyklů provádí examinátor. Kotníky si mohou žáci ve třídě fixovat vzájemně.

Průběh testu: Na povel „Ted“ spusťte stopky. Žák provádí co nejvíce správných cyklů po dobu 60 sekund. Vždy oznamte, že zbývá 40 a 20 s. Testování ukončete povelu „Stop“. Krátká přestávka v základní poloze je přípustná, čas běží dál. Neúplný nebo nesprávný cyklus ani poslední nedokončené opakování nezapočítejte.

Neplatný cyklus: Cyklus se nezapočítá, pokud žák nedodrží některou z podmínek správného provedení, zejména pokud se v sedu oba lokty shora nedotknou souhlasných kolen, při návratu se podložky nedotknou záda i oba lokty, rozpojí propletené prsty nebo uvolní ruce z týlu, odlepí chodidla od podložky nebo si při pohybu pomáhá zakázaným způsobem (trup, záda, lokty). Každý z uvedených případů představuje neplatný cyklus. Cyklus, který nebyl dokončen v okamžiku „STOP“ se nepočítá.

4

ZAPIŠTE VÝSLEDEK

Zapište celkový počet správně dokončených cyklů. Výsledek 0 znamená, že žák absolvoval celý test, ale neprovedl žádný platný cyklus. Pokud nebyl proveden test celý, zapište jako výsledek testu X.



ZAKÁZANÉ

Přitahování za hlavu, odražení se lokty, hrudníkem nebo zády od podložky, nadzvedávání chodidel od podložky.



ČASTÁ CHYBA

Pomocník/examinátor započítá cyklus dříve, než se žák vrátí do výchozí polohy v lehu pokrčmo.



STOP

Test nezahajujte při akutní bolesti páteře. Ukončete jej při závažných dechových obtížích, křeči nebo jiné akutní obtíži.



VIDEO

YOUTUBE: <https://youtu.be/1SziySb4gf8>



Běh 4 × 10 m

3. a 7. ročník ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií

03

VÝSLEDEK	POKUSY	ORGANIZACE / OBSLUHA
lepší platný čas s přesností 0,1 s	2	1 nebo 2 žáci testováni společně



POMŮCKY

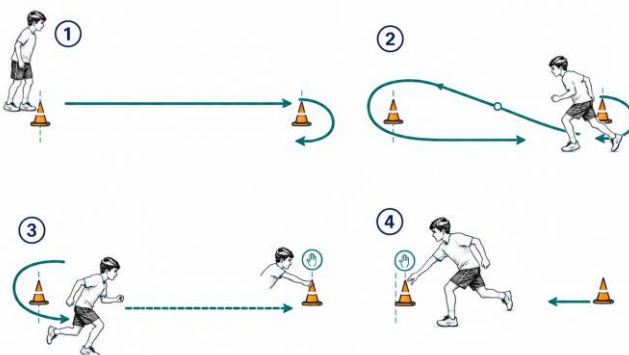
Pásmo, lepicí páska nebo vhodná čára hřiště, dva stabilní kužely vysoké 20–30 cm pro každou dráhu, samostatné digitální stopky, záznamový arch a psací potřeby.

1 PŘIPRAVTE STANOVIŠTĚ

Pro každou dráhu použijte dva stabilně připevněné kužely vysoké 20–30 cm, umístěné přesně 10 m od sebe. Startovní/cílovou čáru vyznačte lepicí páskou nebo využijte vhodnou čáru stávajícího značení hrací plochy. Polohu kuželů označte pro případ posunutí. Při společném startu dvojice připravte dvě samostatné dráhy vzdálené nejméně 4 m. K měření použijte pouze samostatné digitální stopky s odečtem nejméně na desetiny sekundy.

2 ŘEKNĚTE A UKAŽTE

Řekněte žákům: Před startem se postavíte do výchozí polohy před startovní/cílovou čáru nalevo od kužele. Na povel „TEĎ“ vyběhnete směrem k protilehlému kuželi. Kužel oběhnete tak, že jej budete mít po své pravé ruce. Poté poběžíte zpět k výchozímu kuželi. Kužel oběhnete tak, že jej budete mít po své levé ruce; tím překřížíte spojnicí obou kuželů. Následně znovu poběžíte k protilehlému kuželi, dotknete se jej rukou a bez oběhnutí poběžíte přímo zpět do cíle. Při proběhnutí cílové čáry se rukou dotknete výchozího kužele. Tím je pokus ukončen. Každý z vás absolvuje dva pokusy. Mezi oběma pokusy bude přestávka nejméně 5 minut.



Examinátor: Zkontrolujte řádné zavázání obuvi a popište průběh testu. Předvedte jeden správně provedený pokus. Následně demonstруйте následující chyby: vyběhnutí dříve, než zazní povel „TEĎ“; obíhání kuželů ze špatné strany; nedotknutí se rukou protilehlého kužele; nedotknutí se rukou kužele při probíhání cílové čáry. Následně v menších skupinkách žáků projděte nebo pomalu proběhněte celou trasu.

3 PROVEĎTE A ZMĚŘTE

Organizace: Žáky lze testovat jednotlivě nebo po dvojicích současně, přičemž každý běží v samostatné dráze. Při souběžném testování musejí být dráhy paralelní a vzdálené nejméně 4 m. Při souběžném testování před startem jednoznačně určete, kdo měří čas v jednotlivých drahách a komu se každý naměřený čas zapisuje. Při testování skupiny absolvuje každý žák v prvním kole první a ve druhém kole druhý pokus. Pořadí žáků zůstává v obou kolech stejné. Druhý pokus může žák zahájit min. 5 minut po dokončení prvního pokusu.

Měření: Testový pokus odstartujte povel „TEĎ“ a spusťte měření času. Čas zastavte v okamžiku, kdy se žák po proběhnutí cílové čáry rukou dotkne výchozího kužele. Při souběžném testování dvou žáků musí být zajištěno samostatné měření času v každé dráze tak, aby bylo možné oba časy jednoznačně zachytit a přiřadit správnému žákovi.

Neplatný pokus: Pokus je neplatný, pokud žák vyběhne před povel „TEĎ“, některý z kuželů oběhne z nesprávné strany, nedotkne se rukou protilehlého kužele nebo při dokončení pokusu neproběhne cílovou čarou a nedotkne se rukou výchozího kužele. Každá z těchto situací se hodnotí jako neplatný pokus.

4 ZAPIŠTE VÝSLEDEK

Každý platný čas zaznamenejte s přesností na 0,1 s, vždy zaokrouhlením směrem nahoru (např. 12,83 s → 12,9 s; 12,80 s → 12,8 s). Výsledkem je lepší platný čas. Bez platného pokusu запиšte NA; nebyl-li test proveden, запиšte X.

	DOPORUČENÉ	Nejprve proveďte první pokusy celé skupiny a teprve poté pokusy druhé.
	ZAKÁZANÉ	- Běh v ponožkách, boso, ve volné obuvi nebo v tretrách. - Nahrazení stopek mobilním telefonem ani stopkami v hodinkách.
	PŘÍPUSTNÉ	Před zahájením testu může každý žák absolvovat nejvýše jeden submaximální zkušební pokus.
	PŘED STARTEM	Kontrola zavázaných tkaniček.
	ČASTÁ CHYBA	Examinátor zastaví čas na špatném místě nebo zamění časy dvojice. Způsob zachycení a přiřazení ověřte před startem.
	STOP	Test ukončete při pádu, zranění, bolesti na hrudi, mdlobě, dezorientaci nebo jiné akutní obtíži.
	VIDEO	YOUTUBE: https://youtu.be/-B-l8Cs7Lr8



Vytrvalostní člunkový běh

3. a 7. ročník ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií

04

VÝSLEDEK	POKUSY	ORGANIZACE / OBSLUHA
počet započtených přeběhů	1 souvislý test	nejvýše 4 žáci / 1 běh / 1 examinátor



POMŮCKY

Pásma, páska nebo vhodné stávající značení hrací plochy, kužely, přehrávač, výkonný reproduktor, dodaný soubor Clunkovy_beh_20m.mp3, záznamové archy a psací potřeby.

1

PŘIPRAVTE STANOVIŠTĚ

Vyznačte dvě rovnoběžné koncové čáry přesně 20 m od sebe a za každou ponechte alespoň 1 m volného prostoru. Za čarami rozmístěte kužely tak, aby vymezovaly jednotlivé běžecké koridory kolmé ke koncovým čarám. Rozstup mezi kužely musí být nejméně 1,5 m a jejich vzdálenost od koncové čáry alespoň 1 m. Reprodukter umístěte mimo běžecké koridory, přibližně uprostřed mezi čarami. Předem ověřte slyšitelnost signálů u obou čar i za hlučného provozu v tělocvičně. Použijte pouze soubor Clunkovy_beh_20m.mp3 poskytnutý organizátorem.



2

ŘEKNĚTE A UKAŽTE

Řekněte žákům: Po úvodních pokynech v nahrávce zazní povel „START“ a vyběhnete k protilehlé čáře. Při každém pípnutí musíte být celým tělem za čarou; obě chodidla musejí být za ní. Nestačí ji překročit pouze jednou nohou. Za čarou se otočíte a poběžíte zpět tak, abyste při dalším pípnutí překonali protilehlou čáru. Takto budete střídavě přebíhat mezi oběma čarami. Pokud doběhnete dříve, za čarou vyčkáte a pokračujete až po pípnutí. Tempo si přizpůsobujete tak, abyste běželi plynule a nemuseli čekat. Zpočátku je tempo pomalé a postupně se zrychluje. Odlišné pípnutí oznamuje změnu tempa, ale zároveň určuje překonání čáry a obrat. Jakmile vám oznámím, že končíte, opustíte prostor mezi čarami tak, abyste nekřížili dráhu ostatním žákům.

Examinátor: Zkontrolujte řádné zavázání obuvi. Se žáky hromadně absolvujete dva přeběhy a předvedte úvodní tempo, správné i opožděné překonání čáry. Vysvětlíte, že po jednom opožděném přeběhu mohou zrychlit a následujícím včasným přeběhem chybu napravit; takto lze jednotlivá zpoždění napravovat opakovaně. Test končí, pokud jej žák vzdá nebo absolvuje dva opožděné přeběhy po sobě. Konec oznamuje každému žákovi individuálně.

3

PROVEĎTE A ZMĚŘTE

Organizace: Současně lze testovat více žáků podle velikosti testovací plochy a počtu dostupných examinátorů/pomocníků. Jeden examinátor nebo pomocník sleduje optimálně 2, maximálně 4 žáky.

Průběh a záznam: Pro každou skupinu a examinátora/pomocníka připravte odpovídající záznamový arch; žáky запиšte v pořadí dle pořadí koridorů. Examinátor/pomocník se postaví mimo koridory přibližně doprostřed mezi čarou s výhledem na obě; examinátor zároveň poblíž reproduktoru. Spustíte nahrávku a po každém pípnutí zaznamenejte včasný přeběh čárkou | a opožděný kroužkem O. Po prvním O žáka vyzvěte ke zrychlení. Pokud test vzdá, запиšte K. Jakmile pro žáka test skončí, ihned jej vyzvěte k opuštění prostoru. V případě pádu žáka bez obtíží test nepřerušuje. Při zranění nebo jiné závažné obtíži test žáka ukončete a запиšte X.

Opožděný přeběh; ukončení testu: Přeběh je opožděný, pokud při pípnutí nejsou obě chodidla žáka za koncovou čarou. Následující včasný přeběh zpoždění napraví a oba přeběhy se započítají. Test končí, pokud žák: 1) test vzdá po včasném přeběhu – nezapočítá se pouze nedokončený přeběh; 2) test vzdá po opožděném přeběhu – nezapočítá se opožděný ani nedokončený přeběh; 3) absolvuje dva opožděné přeběhy po sobě – nezapočítají se oba.

4

ZAPIŠTE VÝSLEDEK

Výsledkem je počet započtených přeběhů podle pravidel uvedených výše. Příklad vyhodnocení tří situací s odlišným ukončením testu (6 úseků):

Situace ukončení	Přeběhy v šesti úsecích	Záznam	Výsledek
Dva po sobě jdoucí neplatné přeběhy:	stihl → nestihl → stihl → stihl → nestihl → nestihl	O O O	4
Test ukončen žákem po platném přeběhu:	stihl → stihl → nestihl → stihl → stihl → vzdal	O K	5
Test ukončen žákem po neplatném přeběhu:	stihl → stihl → nestihl → stihl → nestihl → vzdal	O O K	4



DOPORUČENÉ

Připravte si záložní přehrávací zařízení.

Při 3-4 žácích na jednoho examinátora/pomocníka doporučujeme seskupit vždy výkonnostně odlišné žáky.



PŘÍPUSTNÉ

Test lze pro úplnou absenci vhodných vnitřních i venkovních podmínek vypustit jen po předchozí konzultaci s koordinátorem; do archu запиšte X.



ZAKÁZANÉ

1) Umisťovat do běžeckých koridorů další kužely; 2) běh v ponožkách, bos, ve volné obuvi nebo tretrách; 3) žáci nesmějí počítat ani kontrolovat přeběhy.



PŘED JEDNOTKOU

UPRAVTE NASTAVENÍ: Při přehrávání z telefonu nebo tabletu zapněte režim **Nerušit** nebo režim **Letadlo** a maximálně **prodlužte dobu** do automatického **uspání** či **zamknutí** zařízení tak, aby přehrávání nemohlo být přerušeno.



STOP

Při selhání zvuku test ukončete bez výsledku a запиšte X; opakujte jej až po odstranění závady a zotavení žáků. Test ukončete také při bolesti na hrudi, mdlobě, ztrátě rovnováhy, dezorientaci nebo závažných dechových obtížích.



VIDEO

YOUTUBE: <https://youtu.be/-Q7LCJCxi3M>



Skok daleký z místa

Tři pokusy; výsledkem je nejlepší platný výkon v celých centimetrech.

TŘÍDA	DATUM

	ZÁPIS	Platný pokus = celé cm Neplatný pokus = N	Bez platného pokusu = NA Celý test neproveden = X
	OPRAVA ÚDAJE	Původní údaj jednou čarou přeškrtněte tak, aby zůstal čitelný; připište nový údaj.	

#	JMÉNO A PŘÍJMENÍ	1. POKUS	2. POKUS	3. POKUS	NEJLEPŠÍ CM / NA	X
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Leh-sed

Zapíše se pouze počet úplných a správně provedených cyklů za 60 sekund.

TŘÍDA	DATUM

	ZÁPIS	Platný výsledek = počet cyklů Celý test neproveden = X
	OPRAVA ÚDAJE	Původní údaj jednou čarou přeškrtněte tak, aby zůstal čitelný; připište nový údaj.

#	JMÉNO A PŘÍJMENÍ	POČET	X
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

Běh 4 × 10 m

Dva pokusy; platné časy i výsledek zapisujete v desetínách sekundy zaokrouhlených vždy nahoru.

TŘÍDA	DATUM

	ZÁPIS	Platný čas zaokrouhlete nahoru na 0,1 s (12,42 → 12,5) Bez platného pokusu = NA	Neplatný pokus = N Celý test neproveden = X
	OPRAVA ÚDAJE	Původní údaj jednou čarou přeškrtněte tak, aby zůstal čitelný; připište nový údaj.	

#	JMÉNO A PŘÍJMENÍ	1. POKUS 0,1 s	2. POKUS 0,1 s	LEPŠÍ ČAS / NA	X
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

Vytrvalostní člunkový běh

Optimální jsou dva žáci; jeden examinátor/pomocník smí současně sledovat nejvýše čtyři přidělené žáky.

TŘÍDA	DATUM

	ZÁPIS	= včasný přeběh; ○ = opožděný přeběh; K = vzdání testu žákem; X = celý test nebyl proveden
	OPRAVA ÚDAJE	Původní údaj jednou čarou přeškrtněte tak, aby zůstal čitelný; připište nový údaj.
	PŘÍKLADY	A) ○ ○ ○ = 3 B) ○ K = 2 C) K = 3

#	JMÉNO A PŘÍJMENÍ	PRŮBĚH nebo ○ nebo K	FINÁLNÍ POČET	X
SKUPINA 1 (nejvýše 4 žáci)				
1				
2				
3				
4				
SKUPINA 2 (nejvýše 4 žáci)				
5				
6				
7				
8				
SKUPINA 3 (nejvýše 4 žáci)				
9				
10				
11				
12				