Testové baterie

Aleš Suchomel, KTV FP TUL

Vybrané testové baterie použitelné ve školní praxi

Testový systém **EUROFIT**: pro děti školního věku obsahuje 9 motorických testů a základní somatická měření. Na Slovensku se používá také v redukované podobě obsahující pouze 5 motorických testů.

Testová baterie **UNIFITTEST** (6-60): pro děti ve věku 6-14 let obsahuje 4 motorické testy a základní somatická měření.

ODZNAK VŠESTRANNOSTI (dříve „olympijských vítězů"): pro děti od 7 let obsahuje 12 disciplín (z toho 2x alternativní testy)

Testová baterie **FITNESSGRAM**: obsahuje testové položky rozdělené podle aspektů **zdravotně orientované zdatnosti** do 3 skupin: aerobní kapacita; tělesné složení; svalová síla, vytrvalost a flexibilita.

Testový systém **INDARES** – rozdělen na výkonnostně a zdravotně orientovanou sestavu (viz INDARES.com)

EUROFIT

Testový systém EUROFIT obsahuje pro děti školního věku 9 motorických testů a základní somatická měření:

- Test rovnováhy pod názvem „plameňák“
- Talířový tapping
- Předklon s dosahováním v sedu
- Skok do dálky z místa
- Ruční dynamometrie
- Leh-sed opakovaně po dobu 30 s
- Výdrž ve shybu
- Člunkový běh 10 x 5 m
- Vytrvalostní člunkový běh nebo vyšetření W_{170} na bicyklovém ergometru
- Tělesná výška a hmotnost → Index tělesné hmotnosti BMI
- Tloušťka 5 kožních řas

UNIFITTEST

Testová baterie UNIFITTEST obsahuje pro děti ve věku 6-14 let čtyři motorické testy a základní somatická měření:

- Skok daleký z místa
- Leh-sed opakovaně po dobu 1 min
- Člunkový běh 4 x 10 m
- Vytrvalostní člunkový běh na 20 m nebo Běh po dobu 12 min
- Tělesná výška a hmotnost → Index tělesné hmotnosti BMI
- Tloušťka 3 kožních řas

ODZNAK VŠESTRANNOSTI
(diamantový, zlatý, stříbrný, bronzový)

O získání OV se může ucházet každý zájemce ve věku od 7 let do pokročilé dospělosti, hodnocení podle bodovacích tabulek.

Obsah OV (12 disciplín):

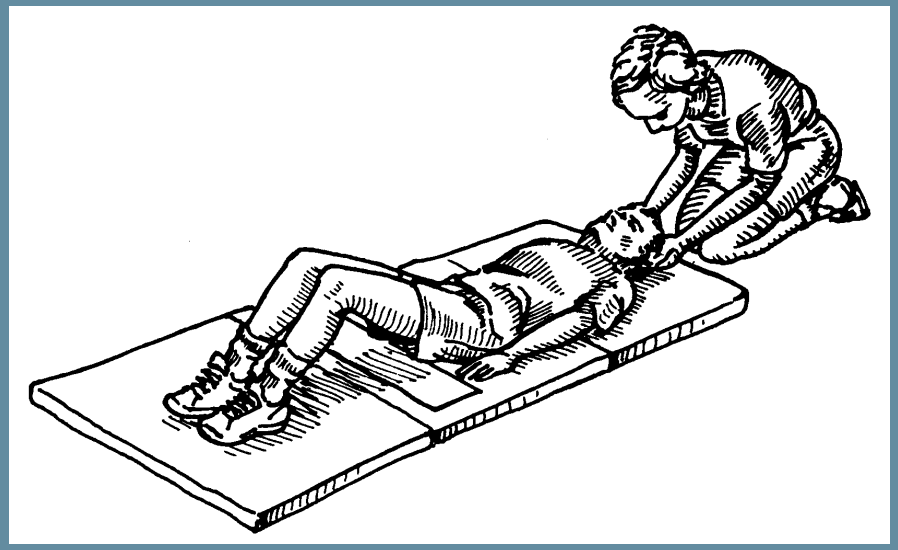
- Běh na 60 m, skok do dálky z rozběhu, hod míčkem 150 g, běh 1000 m
- Dribling s basketbalovým míčem kolem dvou met
- Plavání volným způsobem
- Skákání přes švihadlo
- Hod 2kg medicinbalem obouruč přes hlavu vzad, trojskok snožmo z místa
- Opakované shyby na šikmé lavičce, opakované kliky, opakované leh-sedy

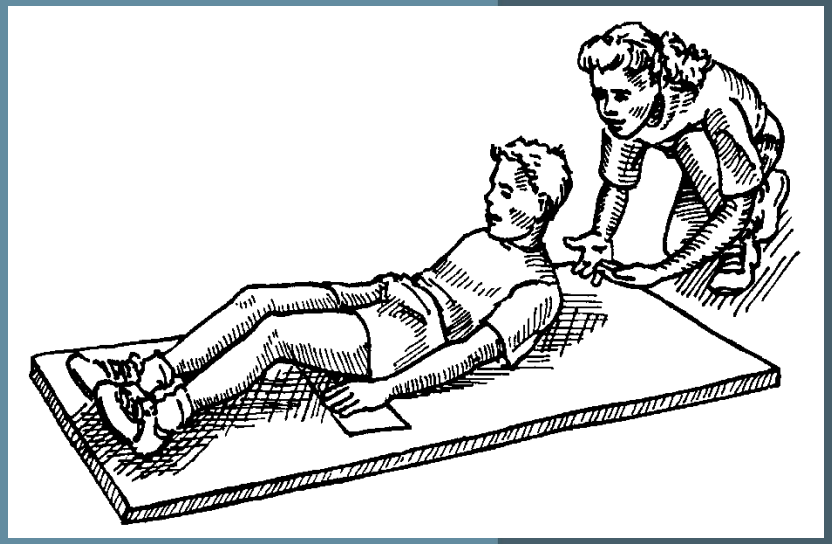
FITNESSGRAM

Aerobní kapacita (volba jednoho testu)	**Tělesné složení** (volba jednoho postupu)
* *Běh na 1 míli* (preferován do 12 let)	* *Měření kožních řas*
Vytrvalostní člunkový běh	Index tělesné hmotnosti (BMI)
* *Chůze na 1 míli* (preferován od 13 let)	Bioelektrická impedance nebo automatizovaný kaliper
Svalová síla, vytrvalost a flexibilita	
Síla a vytrvalost břišních svalů	***Síla a pohyblivost extenzorů trupu***
* *Hrudní předklony v lehu pokrčmo*	* *Záklon v lehu na břiše*
Síla a vytrvalost horní části trupu (volba jednoho testu)	***Flexibilita (volba jednoho testu)***
* *90° kliky*	* *Předklon v sedu pokrčmo jednonož*
Shyby ve svisu ležmo	Dotyk prstů za zády
Shyby	
Výdrž ve shybu	

Vysvětlivky: * povinný nebo preferovaný test.

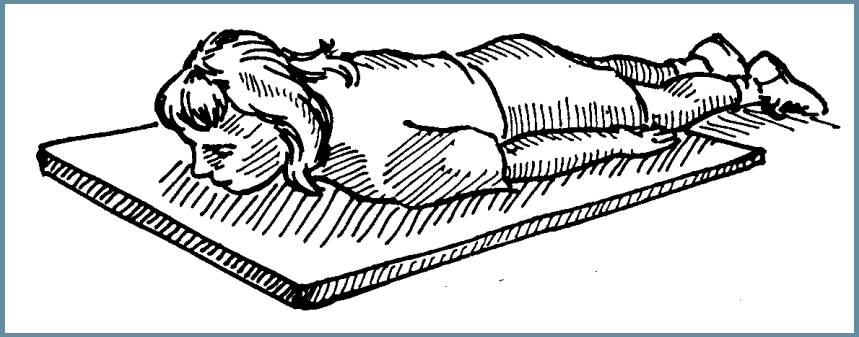
FITNESSGRAM – provedení testů

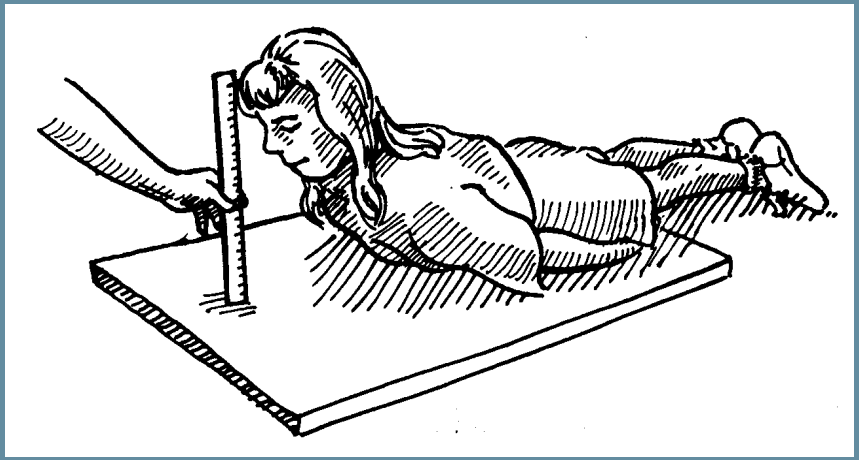




Obr.: Provedení testu hrudní předklony v lehu pokrčmo (Curl-Up)

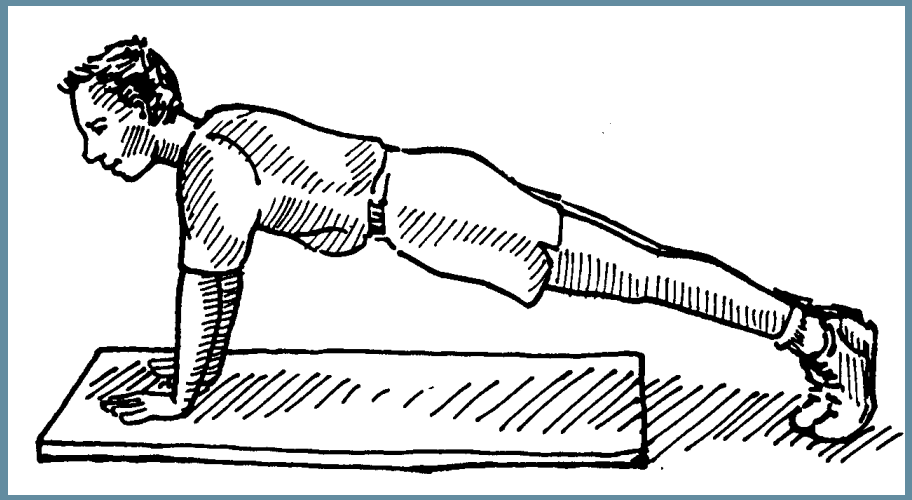
FITNESSGRAM – provedení testů

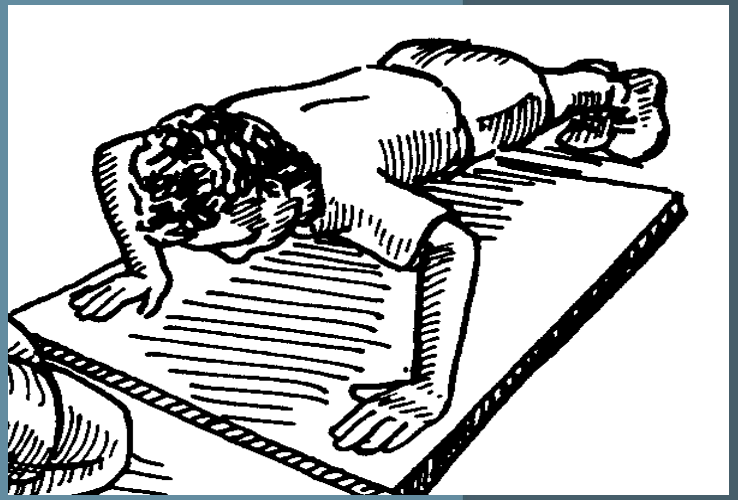




Obr.: Provedení testu záklon v lehu na břiše (Trunk Lift)

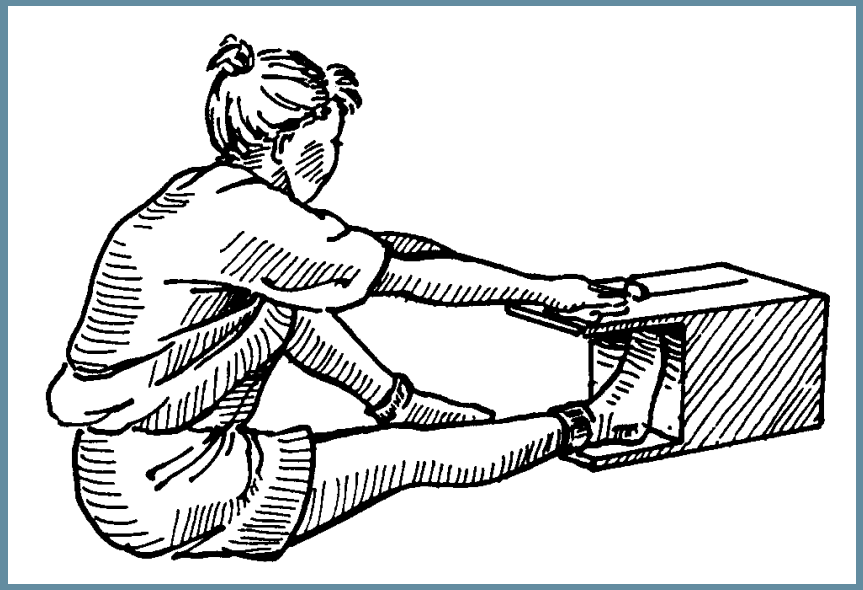
FITNESSGRAM – provedení testů





Obr.: Provedení testu 90° kliky (90° Push-Up)

FITNESSGRAM – provedení testů



Obr.: Provedení testu předklon v sedu pokrčmo jednonož (Back-Saver Sit and Reach)

INDARES

Testový systém INDARES pro mládež obsahuje:

A) Zdravotně orientovaná testová sestava (10 položek):

- **Tělesné složení**: BMI a Tělesný tuk (2 kožní řasy nebo BIA)
- **Aerobní kapacita**: Vytrvalostní člunkový běh, Běh/chůze 1500 m, Klidová srdeční frekvence
- **Svalová síla**: Kliky, Modifikované lehy-sedy, Záklon v lehu
- **Pohyblivost**: V-předklon, Dotyk prstů za zády

INDARES

B) Výkonnostně orientovaná testová sestava (12 položek):

- **Tělesné složení**: BMI a Tělesný tuk (2 kožní řasy nebo BIA)
- **Vytrvalost**: Vytrvalostní člunkový běh, Běh 1500 m
- **Síla**: Kliky, Shyby, Lehy-sedy
- **Výbušnost**: Skok daleký, Hod kriketovým míčkem
- **Rychlost**: Člunkový běh 4 x 10 m, Běh 60 m
- **Pohyblivost**: V-předklon

Děkuji Vám za pozornost