



# TESTY FYZICKÉ ZPŮSOBILOSTI MP PLZEŇ

## TEST Č. 1 z 5

### KLIK - VZPOR LEŽMO (OPAKOVANĚ)

V LEHU NA BŘIŠE POKRČÍME PAŽE A OPŘEME SE DLANĚMI O ZEM V ÚROVNI PRSOU. PRSTY SMĚŘUJÍ VPŘED. NAPNUTÍM PAŽÍ PROVEDEME VZPOR LEŽMO - POKRČENÍM PAŽÍ SE VRÁTÍME ZPĚT DO LEHU NA BŘIŠE. SPRÁVNÉ PROVEDENÍ TESTU VYŽADUJE, ABY PO CELOU DOBU CVIČENÍ TRUP A NOHY TVOŘILY PŘÍMKU (NEPROHÝBAT ANI NEVYSAZOVAT PÁNEV), KAŽDÝ CVIK MUSÍ BÝT DOKONČEN DO NAPNUTÝCH PAŽÍ.

VÝKON HODNOTÍME POČTEM ÚPLNĚ DOKONČENÝCH VZPORŮ LEŽMO, TEST PROVÁDÍME AŽ DO ÚNAVY, POPŘÍPADĚ JEJ UKONČÍME V DOBĚ, KDY SE ZAČNE POSUZOVANÝ PROHÝBAT ČI VYSAZOVAT. CVIČENÍ LZE PRO ÚNAVU PŘERUŠIT A VE VZPORU ODPOČÍVAT.

<b>BODY</b>	<b>18-34 LET</b>	<b>35-44 LET</b>	<b>45-55 LET</b>
0	4	2	0 - NESPLNĚNO
1	6	4	2
2	8	6	4
3	10	8	6
4	12	10	8
5	14	12	10
6	16	14	12
7	18	16	14
8	20	18	16
9	22	20	18
10	24	22	20
11	26	24	22
12	28	26	24
13	30	28	26
14	32	30	28
15	34	32	30
16	36	34	32
17	38	36	34
18	40	38	36
19	42	40	38

ZA KAŽDÉ DVA KLIKY NAVÍC PŘIPOČTEME JEDEN BOD.



# TESTY FYZICKÉ ZPŮSOBILOSTI MP PLZEŇ

## TEST Č. 2 z 5

### ČLUNKOVÝ BĚH (4X 10 m)

NA ROVNÉM POVRCHU JSOU UMÍSTĚNY DVĚ METY VE VZDÁLENOSTI 10 m OD SEBE. ÚKOLEM JE PROBĚHNOUT PŘEDEPSANÝM ZPŮSOBEM CO NEJRYCHLEJI VYZNAČENOU TRÁŤ.

NA POVEL VYBÍHÁME OD STARTOVNÍ METY, DOBĚHNEME K PŘEDNÍ METĚ A DOTKNEME SE DLANÍ ZEMĚ, VRACÍME SE KE STARTOVNÍ METĚ, KDE SE OPĚT DOTKNEME DLANÍ ZEMĚ A POKRAČUJEME ZNOVU K PŘEDNÍ METĚ, DOTKNEME SE ZEMĚ A POKRAČUJEME DO CÍLE. TEST KONČÍ, JAKMILE PROBĚHNEME OKOLO STARTOVNÍ METY.

<b>BODY</b>	<b>18-34 LET</b>	<b>35-44 LET</b>	<b>45-55 LET</b>
0	14,4	15,7	17 - NESPLNĚNO
1	14,2	15,5	16,8
2	14,0	15,3	16,6
3	13,8	15,1	16,4
4	13,6	14,9	16,2
5	13,4	14,7	16,0
6	13,2	14,5	15,8
7	13,0	14,3	15,6
8	12,8	14,1	15,4
9	12,6	13,9	15,2
10	12,4	13,7	15,0
11	11,9	13,2	14,5
12	11,4	12,7	14,0
13	10,9	12,2	13,5
14	10,4	11,7	13,0
15	9,9	11,2	12,5
16	9,4	10,7	12,0
17	8,9	10,2	11,5
18	8,4	9,7	11,0

ZA KAŽDÉ DALŠÍ ZRYCHLENÍ O 0,2 s SE PŘIPOČTE 1 BOD.



# TESTY FYZICKÉ ZPŮSOBILOSTI MP PLZEŇ

## TEST Č. 3 z 5

### LEH - SED (OPAKOVANĚ)

ZÁKLADNÍ POLOHOU JE LEH NA ZÁDECH POKRČMO MÍRNĚ ROZNOŽNÝ, CHODIDLA ROVNOBĚŽNĚ NA PODLOŽCE. RUCE SPOJENY ZA HLAVOU V TÝL, PŘÍPADNĚ RUCE ZKŘÍŽENÉ NA PRSOU. Z TÉTO ZÁKLADNÍ POLOHY PROVÁDÍME SED TAK, ABYCHOM SE LOKTY DOTKLI KOLEN A VRACÍME SE ZPĚT DO LEHU NA ZÁDECH.

PŘI TOMTO TESTU JE MOŽNÉ PŘIDRŽET TESTOVANÉMU CHODIDLA NA PODLOŽCE. ÚKOLEM JE OPAKOVAT POPSANÝ CVIK PO DOBU DVOU MINUT. CVIČENÍ LZE PRO ÚNAVU PŘERUŠIT A V LEHU NA ZÁDECH ODPOČÍVAT.

<b>BODY</b>	<b>18-34 LET</b>	<b>35-44 LET</b>	<b>45-55 LET</b>
0	20	10	0 - NESPLNĚNO
1	22	12	2
2	24	14	4
3	26	16	6
4	28	18	8
5	30	20	10
6	32	22	12
7	34	24	14
8	36	26	16
9	38	28	18
10	40	30	20
11	42	32	22
12	44	34	24
13	46	36	26
14	48	38	28
15	50	40	30
16	52	42	32
17	54	44	34
18	56	46	36
19	58	48	38
20	60	50	40

ZA DALŠÍ DVA UKONČENÉ LEHY - SEDY PŘIPOČTEME JEDEN BOD.



# TESTY FYZICKÉ ZPŮSOBILOSTI MP PLZEŇ

## TEST Č. 4 z 5

### JACÍKŮV CELOMOTORICKÝ TEST

Z LEHU NA ZÁDECH, PAŽE PODÉL TĚLA (LOPATKY A PATY SE DOTÝKAJÍ ZEMĚ), PŘEJDEME DO STOJE SPATNÉHO, POTÉ DO LEHU NA BŘIŠE, PAŽE PODÉL TĚLA (HRUDNÍK SE MUSÍ DOTÝKAT PODLOŽKY) A OPĚT DO STOJE SPATNÉHO.

ZPŮSOB PŘECHODU Z JEDNÉ POLOHY DO DRUHÉ JE LIBOVOLNÝ. DBÁME NA TO, ABY KAŽDÁ POLOHA BYLA PROVEDENA PŘESNĚ, STOJ MUSÍ BÝT VZPŘÍMENÝ. SESTAVU OPAKUJEME CO NEJRYCHLEJI PO DOBU 1 MIN. CVIČENÍ LZE PRO ÚNAVU PŘERUŠIT, ALE ČAS BĚŽÍ DÁL. ZA KAŽDOU POLOHU POČÍTÁME JEDEN BOD.

<b>BODY</b>	<b>18-34 LET</b>	<b>35-44 LET</b>	<b>45-55 LET</b>
0	16	12	8 - NESPLNĚNO
1	18	14	10
2	20	16	12
3	22	18	14
4	24	20	16
5	26	22	18
6	28	24	20
7	30	26	22
8	32	28	24
9	34	30	26
10	36	32	28
11	38	34	30
12	40	36	32
13	42	38	34
14	44	40	36
15	46	42	38
16	48	44	40
17	50	46	42
18	52	48	44

ZA KAŽDÝ DALŠÍ PROVEDENÝ CVIK PŘIPOČTEME JEDEN BOD.



# TESTY FYZICKÉ ZPŮSOBILOSTI MP PLZEŇ

## TEST Č. 5 z 5

### BĚH NA 1000 m

ÚKOLEM TOHOTO TESTU JE UBĚHNOUT VZDÁLENOST 1000 m  
V CO NEJKRATŠÍM ČASE.

<b>BODY</b>	<b>18-34 LET</b>	<b>35-44 LET</b>	<b>45-55 LET</b>
0	7:40	8:40	9:40 - NESPLNĚNO
1	7:30	8:30	9:30
2	7:20	8:20	9:20
3	7:10	8:10	9:10
4	7:00	8:00	9:00
5	6:50	7:50	8:50
6	6:40	7:40	8:40
7	6:30	7:30	8:30
8	6:20	7:20	8:20
9	6:10	7:10	8:10
10	6:00	7:00	8:00
11	5:50	6:50	7:50
12	5:40	6:40	7:40
13	5:30	6:30	7:30
14	5:20	6:20	7:20
15	5:10	6:10	7:10
16	5:00	6:00	7:00
17	4:50	5:50	6:50
18	4:40	5:40	6:40
19	4:30	5:30	6:30
20	4:20	5:20	6:20

ZA KAŽDÉ DALŠÍ ZRYCHLENÍ O 5 s SE PŘIPOČTE 1 BOD.

\*KE SPLNĚNÍ FYZICKÝCH TESTŮ JE POTŘEBA CELKOVĚ 50 BODŮ  
(PRŮMĚR NA JEDNU DISCIPLÍNU JE 10 BODŮ).