

## Testy rychlostních schopností

1. Běhy na krátkou vzdálenost ( v různých testových bateriích se objevují různé vzdálenosti od 20 do 60 metrů).
  - pomůcky – startovací bloky, stopky, „startovní pistole“
  - standardizace – TO běží z nízkého startu ( děti polovysoký start ), měří se s přesností na 0,1 sec.
  - test měří – běžeckou rychlost, včetně reakční rychlosti
  
2. Letný úsek
  - Pomůcky – 2x stopky, vymezený úsek v rámci trati, startovací bloky
  - Standardizace – měříme zpravidla 20-ti metrový úsek 20 metrů po startu, kdy dosahuje TO nejvyšší rychlosti, měříme s přesností na 0,1 sec.
  - test měří – maximální běžeckou rychlost
  
3. Člunkové běhy – 3 alternativy
  - a) Vyznačíme dvě čáry 10 m od sebe, TO běží z polovysokého startu 2x tam a zpět, přičemž musí alespoň jednou nohou vždy přešlápnout vyznačenou čáru a cílem probíhá. Nutná neklouzavá obuv !!!
  - b) Pro testování použijeme dvě mety umístěné ve vzdálenosti 10 m od sebe. TO opět absolvuje 2x úsek tam i zpět, ovšem následujícím způsobem – po startu obíhá první metu a vrací se zpět na první metu ze strany, ze které vybíhala, úsek mezi 2. a 3. metou pak obíhá ve tvaru osmičky a do cíle vbíhá z druhé strany mety, než startovala. Současně se musí na 3. a 4. úseku dotknout mety- časomíra se zastavuje po doteku mety na 4. úseku. Test je zařazen do UNIFITTESTU !!!
  - c) Vyznačíme dvě čáry 5m od sebe, TO běží z polovysokého startu 5x tam a zpět, přičemž musí alespoň jednou nohou vždy přešlápnout vyznačenou čáru a cílem probíhá. Nutná neklouzavá obuv !!! Test je zařazen do Eurofit-testu !!!
    - Pomůcky – stopky, mety, neklouzavá obuv
    - Standardizace – viz výše
    - Test měří – běžeckou rychlost se změnami směru současně s akcelerační rychlostí
  
4. Tapping ruky – starší test
  - a) Tečkování - počet pohybů ruky za 20 sec. ( tečkování na papír)
  - b) Tečkování - počet pohybů ruky za 20 sec měřeno na elektronickém přístroji
    - Test měří rychlost pohybu ruky
  
5. Tapping paže