



# Zahraníční testové baterie

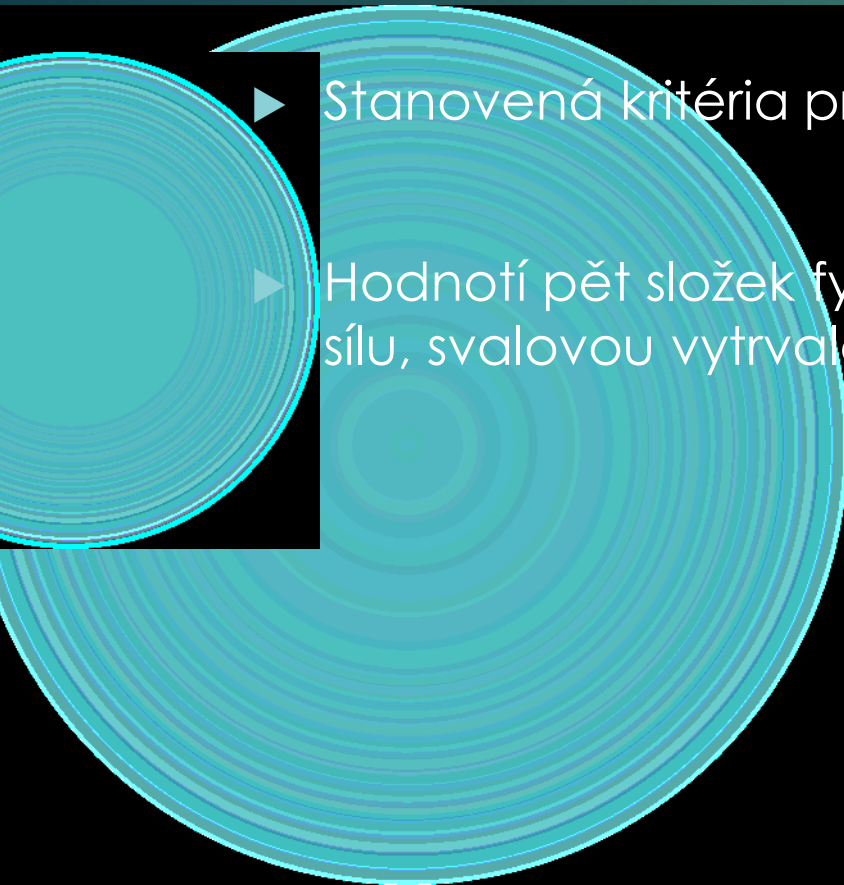
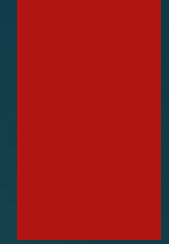
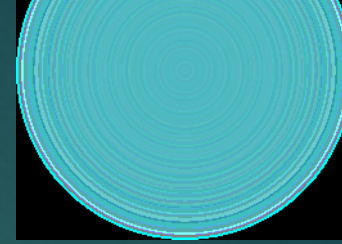
ŠIMON VOJTA

DAŠA LEGÉNYOVÁ



# Fitnessgram

- ▶ Nejrozšířenější test pro posuzování fyzické zdatnosti mládeže
- ▶ Stanovená kritéria pro každý věk a pohlaví
- ▶ Hodnotí pět složek fyzické zdatnosti – aerobní kapacitu, svalovou sílu, svalovou vytrvalost, flexibilitu a složení těla



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

# Hodnocení

Tabulka 3

FITNESSGRAM – cílové zóny zdravotně orientované zdatnosti – chlapci

Věk	Běh na 1 míli (min:s)	Vytrvalostní člunkový běh (přeběhy)	Chodecký test (VO <sub>2</sub> max) (ml/kg/min)	Tělesný tuk (procenta)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Hrudní předklony v lehu (počet opakování)
5	Absolvovat vzdálenost	Účast v testu (přeběhy nejsou stanoveny)		25 10	20,0 14,7	2 10
6	(čas není stanoven)			25 10	20,0 14,7	2 10
7				25 10	20,0 14,9	4 14
8				25 10	20,0 15,1	6 20
9				25 10	20,0 15,2	9 24
10	11:30 9:00	23 61	42 52	25 10	21,0 15,3	12 24
11	11:00 8:30	23 72	42 52	25 10	21,0 15,8	15 28
12	10:30 8:00	32 72	42 52	25 10	22,0 16,0	18 36
13	10:00 7:30	41 74	42 52	25 10	23,0 16,6	21 40
14	9:30 7:00	41 80	42 52	25 10	24,5 17,5	24 45
15	9:00 7:00	51 85	42 52	25 10	25,0 18,1	24 47
16	8:30 7:00	61 90	42 52	25 10	26,5 18,5	24 47
17	8:30 7:00	61 94	42 52	25 10	27,0 18,8	24 47
17+	8:30 7:00	61 94	42 52	25 10	27,8 19,0	24 47

Věk	Záklon v lehu na bříše (cm)	90° kliky (počet opakování)	Shyby ve svisu ležmo (počet opakování)	Shyby (počet opakování)	Výdrž ve shybu (sekundy)	Předklony v sedu pokrčmo jednož (cm)	Dotyk prstů za zády
5	15 30	3 8	2 7	1 2	2 8	20	Splnění = dotyk prstů za zády na obě strany
6	15 30	3 8	2 7	1 2	2 8	20	
7	15 30	4 10	3 9	1 2	3 8	20	
8	15 30	5 13	4 11	1 2	3 8	20	
9	15 30	6 15	5 11	1 2	4 10	20	
10	23 30	7 20	5 15	1 2	4 10	20	
11	23 30	8 20	6 17	1 3	6 13	20	
12	23 30	10 20	7 20	1 3	6 13	20	
13	23 30	12 25	8 22	1 4	12 17	20	
14	23 30	14 30	9 25	2 5	15 20	20	
15	23 30	16 35	10 27	3 7	15 20	20	
16	23 30	18 35	12 30	5 8	15 20	20	
17	23 30	18 35	14 30	5 8	15 20	20	
17+	23 30	18 35	14 30	5 8	15 20	20	

Vysvětlivky: U jednotlivých položek je vlevo uvedena dolní hranice a vpravo horní hranice cílové zóny; testy flexibility se hodnotí binárně (splnil-nesplnil). Palcové míry byly přepočteny na centimetry.

# APFT – Army physical fitness test (USA)

- ▶ Vytvořen pro testování svalové síly, vytrvalosti
- ▶ Testuje se počet kliků za 2 minuty, sedů lehů za 2 minuty a běh na 5 mil (8 km) a přitahy na hrazdě.
- ▶ Hodnocení: za každou disciplínu 0 – 100 bodů, pro splnění výsledek 180 – 300 bodů
- ▶ Rozdílně hodnocené pohlaví.

RANGER				
EVENTS	PUSH-UPS	SIT-UPS	CHIN-UPS	5 MILE RUN
STANDARD	49+	59+	6+	≤ 40:00

# APFT tabulky – věk/pohlaví

PUSH-UPS										
MALE										
AGE GROUP	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52-56	57-61	62+
MAXIMUM 100%	71	74	77	75	73	66	59	56	53	50
MINIMUM 60%	42	40	39	36	34	30	25	20	18	16

PUSH-UPS										
FEMALE										
AGE GROUP	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52-56	57-61	62+
MAXIMUM 100%	42	46	50	45	40	37	34	31	28	25
MINIMUM 60%	19	17	17	15	13	12	10	9	8	7

SIT-UPS										
MALE and FEMALE										
AGE GROUP	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52-56	57-61	62+
MAXIMUM 100%	76	80	82	76	76	72	66	66	64	63
MINIMUM 60%	53	50	45	42	38	32	30	28	27	26

2 MILE RUN										
MALE										
AGE GROUP	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52-56	57-61	62+
MAXIMUM 100%	13:00	13:00	13:18	13:18	13:36	14:06	14:24	14:42	15:18	15:42
MINIMUM 60%	15:54	16:36	17:00	17:42	18:18	18:42	19:30	19:48	19:54	20:00

2 MILE RUN										
FEMALE										
AGE GROUP	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52-56	57-61	62+
MAXIMUM 100%	15:36	15:36	15:48	15:54	17:00	17:24	17:36	19:00	19:42	20:00
MINIMUM 60%	18:54	19:36	20:30	21:42	22:42	23:42	24:00	24:24	24:48	25:00

# Army fitness test (UK)

- ▶ V Británii se toto testování používá u náboru kandidátu
- ▶ Jde o simulace situací v poli
- ▶ **Static lift** – zvedání zátěžových pytlů do výšky 1,4 metru. Provádí se 6 opakování, každé opakování se váha zvyšuje o 5 kg. Začátek 15 kg, konec 40 kg. Hodnotí se součet nazvedaných vah.
- ▶ **Jerry can carry** – testuje svalovou sílu HK a vytrvalost. Jde o běh na 150 – 200 m, s dvaceti kilovými barely. Test musí být zvládnut do 2 minut a minimální rychlost běhu je 5,4 km/h. Měřena je vzdálenost jakou je uchazeč schopen ujít.
- ▶ **Běh 1,5 (2,5km) míle** – start 800 m lehkého běhu, poté okamžitý start. Dle výsledku času se přiřazuje funkce.

Parachute Regiment - **Run Time**

**09.40**

Parachute Regiment (Junior) – **Run**

**Time 10.00**

Parachute Regiment (TA) – **Run**

**Time 10.30**

Infantry – **Run Time 12.45**



Royal Artillery, Armoured Corps,

Royal Engineers, Household Cavalry – **Run Time 13.15**

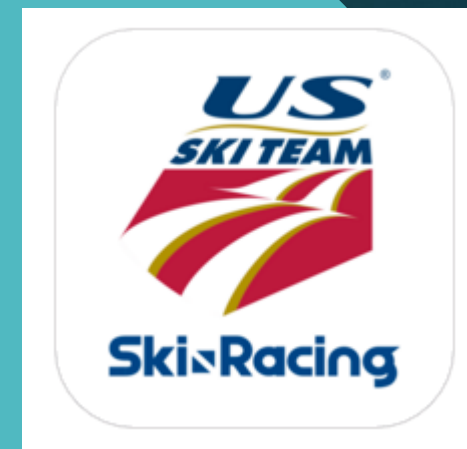
Royal Signals, Army Air Corps, Royal Logistic Corps, Royal Electrical & Mechanical Engineers, Adjutant Generals Corps, Army Medical Services, Royal Army Veterinary Corps, Intelligence Corps, and Corps of Army Music – **Run Time 14.00**

All Junior Entry (Less Para) – **Run Time 14.30**



# US ski team fitness test

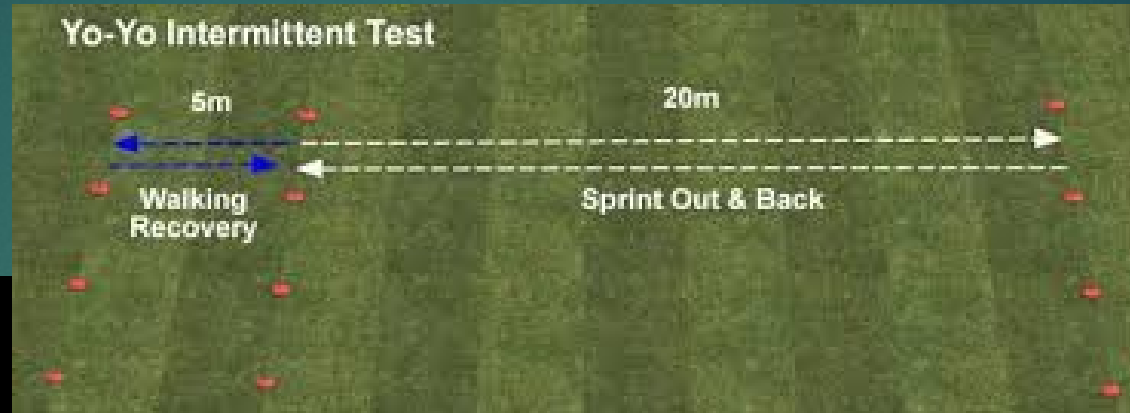
- ▶ Využíván prakticky v každém týmu alpských lyžařů, jde o testování síly, rychlosti, vytrvalosti, rovnováhy, motorických dovedností
- ▶ Rozdělen do dvou procedur
  - ▶ 1. „Catch, kick, run, jump, balance, forward roll“
  - ▶ 2. „Height, overhead squat, one leg squat, triple jump test, 40/60 sec box jump, 20 m shuttle run“



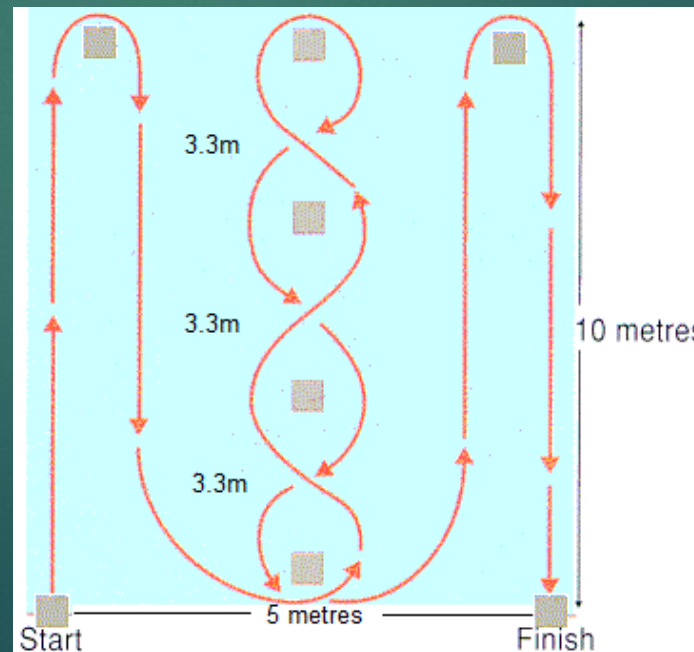
# Rugby fitness test



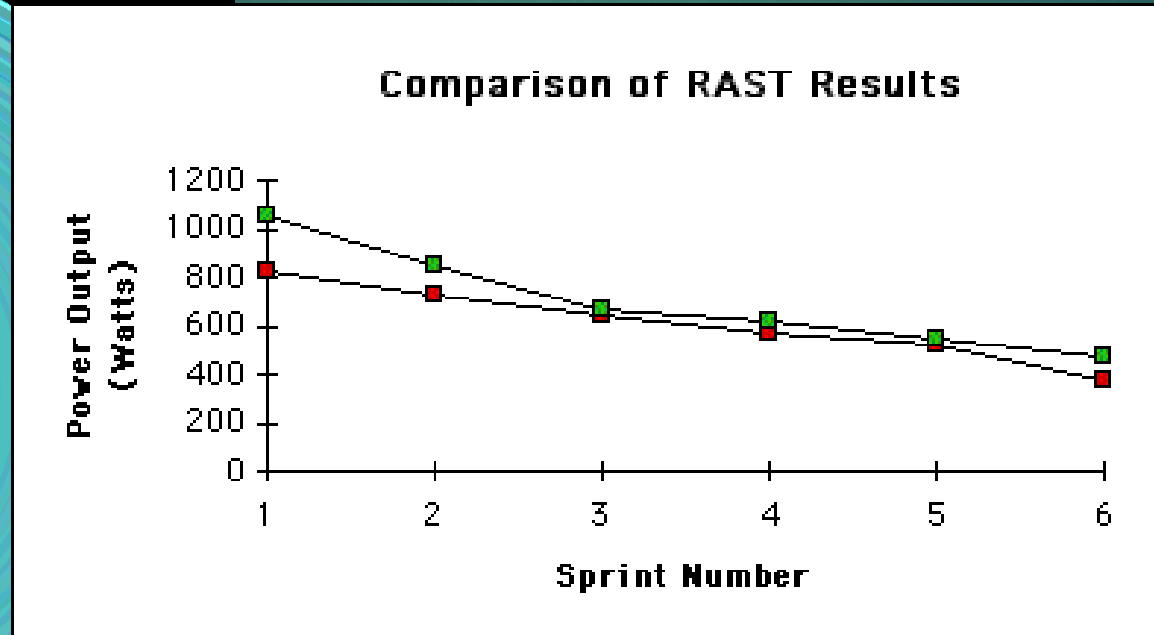
1. YOYO test



2. 505 agility test



- ▶ 3. Running based anaerobic test (RAST) – 35 m sprint, 10 s odpočinek, 6 opakování, měří se čas.
- ▶  $\text{Power} = \text{Weight} \times \text{Distance}^2 \div \text{Time}^3$   
 $\text{Power} = \text{Weight} \times 1225 \div \text{Time}^3$





- ▶ Flexibilita (dosah – předklony v sedu pokrčmo jednonož)
- ▶ Síla – vertikální výskok, skok daleký z místa, dynamometrie HK, DK
- ▶ Rychlost – sprinty 40 m
- ▶ Tělesné složení – BMI, kožní řasa,

# Zajímavost na závěr!

- ▶ **Tough guy competition** – poprvé roku 1987 v Anglii, zakladatel Billy Wilson „Mr. Mouse“. Považován za nejtěžší závod na světě, každoročně minimálně jedna třetina startujících závod nedokončí. Závod probíhá v zimě, jde o překážkovou dráhu na 15 kilometrů.



# Co dělá tento závod výjimečným?

- ▶ Dehydratace, podchlazení, klaustrofobie, akrofobie, oheň, led, voda, elektřina...

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=PYODWJxl2Mo>



Děkujeme za pozornost!



*"That's all Folks!"*