

## Výsledky vybraných motorických testů všeobecné tělesné zdatnosti 18. a 19.11.2010

### Testy:

1. skok daleký z místa odrazem snožmo (cm)
  - testuje schopnost výbušné síly svalstva dolních končetin
2. člunkový běh 4x10m mezi medicinbaly (min)
  - měří běžeckou rychlost a schopnost rychlých změn pohybu (částečně i obratnost a koordinaci)
3. hod medicinbalem obouruč nad hlavou (m)
  - zjišťuje schopnost výbušné síly paží a trupu
4. leh-sedy s dopomocí (držení nohou) po dobu 2 minut (počet)
  - posuzuje úroveň dynamické síly břišních svalů
5. hloubka předklonu na vyvýšené podložce (cm)
  - měří ohebnost a kloubní pohyblivost trupu a kyčelního kloubu
6. celostní motorický test po dobu 2 minut (počet)
  - testuje součinnost všech základních pohybových schopností

Z důvodu nevhodnosti podmínek haly byly vynechány doplňující testy:







- běh na 12 minut, který zjišťuje předpoklady k obecné vytrvalosti a běhá se na 400m atletickém oválu. Měří se uběhnutá vzdálenost za stanovenou dobu 12 minut.
- opakované shyby (chlapci), příp. výdrž ve shybu (dívky), kterým testujeme dynamickou (příp. statickou) sílu paží a pletence ramenního. Cvičení se provádí na gymnastické hrazdě a měří se počet shybů, příp. čas výdrže v sekundách.

Třeba se časem i k těmto testům dostaneme.







### **ROBIN VÉGH, 9 LET**

VÝKONNOST	špatná	slabší	průměrná	dobrá	vynikající
skok daleký z místa	██████████				
člunkový běh 4x10m		██████████			
hod medicinbalem			██████████		
leh-sedy po dobu 2 min.			██████████		
hloubka předklonu	██████████				
motorický test po 2 min.	██████████				







**VERONIKA STRAKOVÁ, 10 LET**

VÝKONNOST	špatná	slabší	průměrná	dobrá	vynikající
skok daleký z místa					
člunkový běh 4x10m					
hod medicinbalem					
leh-sedy po dobu 2 min.					
hloubka předklonu					
motorický test po 2 min.					







**PETR HAVRÁNEK, 9 LET**

VÝKONNOST	špatná	slabší	průměrná	dobrá	vynikající
skok daleký z místa					
člunkový běh 4x10m					
hod medicinbalem					
leh-sedy po dobu 2 min.					
hloubka předklonu					
motorický test po 2 min.					







**EMIL TYWONIAK, 11 LET**

VÝKONNOST	špatná	slabší	průměrná	dobrá	vynikající
skok daleký z místa					
člunkový běh 4x10m					
hod medicinbalem					
leh-sedy po dobu 2 min.					
hloubka předklonu					
motorický test po 2 min.					

**KATKA SKALOVÁ, 8 LET**

VÝKONNOST	špatná	slabší	průměrná	dobrá	vynikající
skok daleký z místa					
člunkový běh 4x10m					
hod medicinbalem					
leh-sedy po dobu 2 min.					
hloubka předklonu					
motorický test po 2 min.					







**ŠTĚPÁN SKALA, 6 LET**

VÝKONNOST	špatná	slabší	průměrná	dobrá	vynikající
skok daleký z místa					
člunkový běh 4x10m					
hod medicinbalem					
leh-sedy po dobu 2 min.					
hloubka předklonu					
motorický test po 2 min.					

**ADAM KULAKOVSKÝ, 11 LET**

VÝKONNOST	špatná	slabší	průměrná	dobrá	vynikající
skok daleký z místa					
člunkový běh 4x10m					
hod medicinbalem					
leh-sedy po dobu 2 min.					
hloubka předklonu					
motorický test po 2 min.					

### ŠIMON KULAKOVSKÝ, 6 LET

VÝKONNOST	špatná	slabší	průměrná	dobrá	vynikající
skok daleký z místa					
člunkový běh 4x10m					
hod medicinbalem					
leh-sedy po dobu 2 min.					
hloubka předklonu					
motorický test po 2 min.					

### ČENĚK KLIK, 9 LET

VÝKONNOST	špatná	slabší	průměrná	dobrá	vynikající
skok daleký z místa					
člunkový běh 4x10m					
hod medicinbalem					
leh-sedy po dobu 2 min.					
hloubka předklonu					
motorický test po 2 min.					







**MARTIN MUŽÍK, 8 LET**

VÝKONNOST	špatná	slabší	průměrná	dobrá	vynikající
skok daleký z místa					
člunkový běh 4x10m					
hod medicinbalem					
leh-sedy po dobu 2 min.					
hloubka předklonu					
motorický test po 2 min.					

**FILIP HEŘMÁNEK, 9 LET**

VÝKONNOST	špatná	slabší	průměrná	dobrá	vynikající
skok daleký z místa					
člunkový běh 4x10m					
hod medicinbalem					
leh-sedy po dobu 2 min.					
hloubka předklonu					
motorický test po 2 min.					

**ŠÁRKA HULMÁKOVÁ, 11 LET**

VÝKONNOST	špatná	slabší	průměrná	dobrá	vynikající
skok daleký z místa					
člunkový běh 4x10m					
hod medicinbalem					
leh-sedy po dobu 2 min.					
hloubka předklonu					
motorický test po 2 min.					






**ONDRA HRDÝ, 12 LET**

VÝKONNOST	špatná	slabší	průměrná	dobrá	vynikající
skok daleký z místa					
člunkový běh 4x10m					
hod medicinbalem					
leh-sedy po dobu 2 min.					
hloubka předklonu					
motorický test po 2 min.					

**PETR ŠINDELÁŘ, 14 LET**

VÝKONNOST	špatná	slabší	průměrná	dobrá	vynikající
skok daleký z místa					
člunkový běh 4x10m					
hod medicinbalem					
leh-sedy po dobu 2 min.					
hloubka předklonu					
motorický test po 2 min.					

**VERONIKA HOUDOVÁ, 13 LET**

VÝKONNOST	špatná	slabší	průměrná	dobrá	vynikající
skok daleký z místa					
člunkový běh 4x10m					
hod medicinbalem					
leh-sedy po dobu 2 min.					
hloubka předklonu					
motorický test po 2 min.			