

## BPA Malé Svatoňovice - Fyzické testy pro přijímací řízení

<b>Shyb/výdrž ve shybu nadhmatem (2 pokusy)</b>		
Zjišťujeme vytrvalostní schopnost horních končetin a pletence ramenního.		
<i>Testovaný se drží nadhmatem, má dosáhnout co největšího počtu shybů tak, že se z visu přitáhne tak vysoko, aby měl bradu nad žerdí, poté se opět vyvěsí do napnutých paží. Test se provádí plynule bez zastavení, nedělá se hmit, ani přitřh. Měření je skončeno, když testovaný nevytáhne bradu nad žerd'.</i>		
	Počet (výdrž v sek.) shybů	
<i>Body</i>	<i>chlapci</i>	<i>dívky</i>
<b>10</b>	<b>15 a více</b>	<b>2 (60 a více)</b>
<b>9</b>	<b>13</b>	<b>1 (58)</b>
<b>8</b>	<b>11</b>	<b>55</b>
<b>7</b>	<b>10</b>	<b>49</b>
<b>6</b>	<b>9</b>	<b>43</b>
<b>5</b>	<b>8</b>	<b>37</b>
<b>4</b>	<b>7</b>	<b>29</b>
<b>3</b>	<b>6</b>	<b>19</b>
<b>2</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
<b>1</b>	<b>4 a méně</b>	<b>9 a méně</b>

<b>Člunkový běh 4 x 10 m (koná se pouze za deštivého počasí)</b>		
Zjišťujeme běžeckou rychlostní schopnost a hbitost.		
<i>Testovaný vyběhává od startovní mety (má ji po pravé straně), oběhne druhou metu, kterou má po levé ruce a vrací se zpět ke startovní metě, kterou oběhne tak že ji má po pravé ruce, pak opět běží k druhé metě, kterou má po levé ruce a poté běží co nejrychleji do cíle (u startovní mety).</i>		
	Člunkový běh 4 x 10 m v sek.	
<i>Body</i>	<i>chlapci</i>	<i>dívky</i>
<b>10</b>	<b>10 a méně</b>	<b>10,5 a méně</b>
<b>9</b>	<b>10,3</b>	<b>10,8</b>
<b>8</b>	<b>10,8</b>	<b>11,1</b>
<b>7</b>	<b>11,2</b>	<b>11,5</b>
<b>6</b>	<b>11,4</b>	<b>11,7</b>
<b>5</b>	<b>11,6</b>	<b>12,0</b>
<b>4</b>	<b>11,8</b>	<b>12,3</b>
<b>3</b>	<b>12,0</b>	<b>12,6</b>
<b>2</b>	<b>12,2</b>	<b>12,9</b>
<b>1</b>	<b>12,4 a více</b>	<b>13,2 a více</b>

<b>Cooperův běh - 12 min. běh</b>		
Zjišťujeme vytrvalostní schopnosti, aerobní vytrvalost a kardiovaskulární kapacitu.		
<i>Testovaný po startu běží bez přerušování po dobu 12 minut a snaží se uběhnout co nejdélší vzdálenost. Není dovoleno zastavovat, kdo nemůže běžet, přejde do chůze. Tretry nejsou povoleny.</i>		
	Uběhnutá vzdálenost v metrech	
<i>Body</i>	<i>chlapci</i>	<i>dívky</i>
<b>10</b>	<b>3000 a více</b>	<b>2600 a více</b>
<b>9</b>	<b>2900</b>	<b>2500</b>
<b>8</b>	<b>2800</b>	<b>2400</b>
<b>7</b>	<b>2700</b>	<b>2300</b>
<b>6</b>	<b>2600</b>	<b>2200</b>
<b>5</b>	<b>2500</b>	<b>2100</b>
<b>4</b>	<b>2400</b>	<b>2000</b>
<b>3</b>	<b>2300</b>	<b>1900</b>
<b>2</b>	<b>2200</b>	<b>1800</b>
<b>1</b>	<b>2100 a méně</b>	<b>1700 a méně</b>

<b>Celostní motorický test - Burpee test (Anglický cvik)</b>		
Zjišťujeme obratnost, sílu a vytrvalost.		
<i>Testovaný ze stoje mírně rozkročeného přechází do vzporu, provede klik, poté provede dřep s výskokem společně se vzpažením. Testovaný cvičení provádí po 20-ti cyklech, měří se celkový čas odcvičených cyklů.</i>		
	Počet jednotlivých cyklů (20) v sek.	
<i>Body</i>	<i>chlapci</i>	<i>dívky</i>
<b>10</b>	<b>42 a méně</b>	<b>50 a méně</b>
<b>9</b>	<b>44</b>	<b>52</b>
<b>8</b>	<b>46</b>	<b>54</b>
<b>7</b>	<b>48</b>	<b>56</b>
<b>6</b>	<b>50</b>	<b>58</b>
<b>5</b>	<b>52</b>	<b>60</b>
<b>4</b>	<b>54</b>	<b>62</b>
<b>3</b>	<b>56</b>	<b>64</b>
<b>2</b>	<b>58</b>	<b>66</b>
<b>1</b>	<b>59 a více</b>	<b>67 a více</b>

<b>Skok daleký z místa odrazem snožmo</b>		
Zjišťujeme výbušnou sílu nohou a také určitou obratnostní úroveň.		
Testovaný stojí v normálním postavení (nohy na šířku pánve), špičkami těsně u odrazové čáry. S podřepem a za současného švihnutí pažemi se snožmo odrazí a snaží se doskočit co nejdále. Dopadne na chodidla a zůstane stát. Měří se poslední dotyk paty nejbliže k odrazové čáře. Vzdálenost se měří na kolmici.		
	Skok z místa v cm (2 pokusy)	
Body	chlapci	dívky
10	250 a více	220 a více
9	240	210
8	230	200
7	220	190
6	210	180
5	200	170
4	190	160
3	180	150
2	170	140
1	160 a méně	130 a méně

<b>Běh na 50 metrů</b>		
Zjišťujeme běžeckou rychlostní schopnost.		
Testovaný startuje (ze startovního bloku) na běh individuálně maximální frekvencí (sprint) na vzdálenost 50 metrů.		
	Sprint na 50 m v sek. (2 pokusy)	
Body	chlapci	dívky
10	7 a méně	7,9 a méně
9	7,1	8,0
8	7,3	8,2
7	7,5	8,3
6	7,7	8,5
5	7,9	8,7
4	8,1	8,9
3	8,5	9,1
2	8,9	9,3
1	9,2 a více	9,5 a více

<b>Šplh na tyči (4,5 m) - doplňková disciplína</b>		
Zjišťujeme svalovou sílu a vytrvalost flexorů paže a svalů pletence ramenního.		
Testovaný se postaví k tyči a na povel se snaží (s přírazem) vyšplhat co najrychleji k cílové značce.		
	Šplh na tyči v sek.	
Body	chlapci	dívky
10	3,1 a méně	5,0 a méně
9	3,3	5,2
8	3,5	5,4
7	3,7	5,6
6	3,9	5,8
5	4,1	6,0
4	4,4	6,5
3	4,8	7,0
2	5,2	7,5
1	5,6 a více	8,0 a více