

# MOTORICKÉ TESTY SpS, SCM a KCM

## I. Název testu: měření výšky

---

**Zaměření:** změření výšky hráče bez sportovní obuvi

**Materiál:** pásmo, stěna, přístroj na měření výšky, protokol.

**Provedení:** hráči je změřena výška s přesností na 1 cm v tělocvičně bez obuvi

## II. Název testu: Dosah jednoruč ve stoji

---

**Zaměření:** Test maximálního dosahu ve stoji jednou rukou

**Materiál:** pásmo, stěna s naměřenými metrickými značkami, protokol.

**Provedení:** Hráč stojí v místě u stěny, má obuv. Stojí bokem ke stěně, kdy je smečující paže zcela vytažena z ramen, chodidlo bližší nohy těsně u stěny a trup se bokem dotýká stěny. Paty jsou na podlaze.

**Výsledek:** Výsledkem testu je změření maximální hodnoty dosahu s přesností na 1 cm

## III. Název testu: Dosah jednoruč výskokem po smečářském rozběhu – absolutní dosah

---

**Zaměření:** Test výbušné síly extenzorů dolních končetin (+ techniky spojení rozběhu a odrazu).

**Materiál:** Výskokoměr, protokol.

**Provedení:** Hráč provádí smečářský rozběh a odráží se v dosahu výskokoměru tak, aby natažená ruka byla co nejvýše. Měření se provádí proudově v celé testované skupině.

**Výsledek:** Výsledkem testu je:  
nejlepší ze tří pokusů o nejvyšší dosah, měřený s přesností na 1 cm

## IV. Název testu: K - test

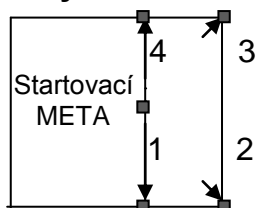
---

**Zaměření:** Lokomoční rychlost, obratnost (maximální zrychlení a zpomalení, změna směru).

**Materiál:** Speciální čas měřící zařízení, lepicí páska, čtyři upravené kužely protokol.

**Provedení:** Bez pokynu časoměřiče zahajuje hráč start stisknutím tlačítka na startovací metě umístěné ve vzdálenosti 4,5 m od postranních čar. Běží postupně k metám č. 1 - 4 (viz obrázek). Vždy na určené metě musí stisknout tlačítka a vrací se ke startovací metě kde opět stlačí tlačítka na metě. Pokus končí stlačením tlačítka na Startovací metě po odběhnutí všech 4 met.

**Obrázek :** Rychlostní člunkový běh – směr běhu k metám



**Výsledek:** Test se provádí dvakrát. Výsledkem testu je nejlepší čas z obou pokusů, měřený s přesností na 0,01 s. Obvyklý výsledek testu: 10 - 13 sekund.

## V. Název testu: M1 - hod 1 kg. medicinbalem z kleku – jednoruč

---

**Zaměření:** Test výbušné síly extenzorů horních končetin.

**Materiál:** pásmo, protokol, žíněnka, 1 kg. medicinbal.

**Provedení:** Hráč klečí na žíněnce s vyznačenou odhodovou čarou ( 0,5 m od zadní hrany žíněnky), obě nohy za odhodovou čarou ( postavení kolen je libovolné, ale obě kolena jsou na žíněnce). Hod se provádí jednoruč.

**Výsledek:** Výsledkem testu je:

- Nejdelší ze tří pokusů měřený s přesností na 1 - 2 cm (vzhledem k přesnosti dostupného pásma),
- V případě nezdařeného pokusu může být umožněn náhradní pokus

## VI. Název testu: SDM - Skok daleký z místa odrazem obounož

---

**Zaměření:** Test výbušné síly dolních končetin.

**Materiál:** Pásmo, pravítko (tyč) pro stanovení výkonu na pásmu.

**Provedení:** Hráč stojí v mírném stoju rozkročném za čarou odrazu, provádí podřep se současným zášvihem paží a odráží se obounož (paže současně švihají vpřed) s cílem skočit co nejdále. Provedení odrazu mohou předcházet přípravné pohyby, vyjma poskoků vpřed nebo vzad.

**Výsledek:** Provádí se tři pokusy. Výsledkem testu je nejlepší ze tří pokusů, měřený s přesností na 1 cm. Hodnoty odečítáme na pásmu (vzdálenost mezi čarou odrazu a poslední stopou (patou) dopadu).