

OBSAH

1.	ÚVOD	4
1.1.	Motorická výkonnost a tělesná zdatnost; problematika jejího testování	4
1.2.	Stručná historie problému v Československu	6
1.3.	Unifittest (6 - 60)	9
2.	KONSTRUKCE UNIFITTESTU	10
2.1.	Teoretická východiska a zásady pro výběr testů	10
2.2.	Skladba testového profilu - testová baterie UNIFITTEST (6-60)	11
2.3.	Metrické charakteristiky testů	15
3.	POPIS A ZPŮSOB PROVEDENÍ TESTŮ	22
3.1.	Skok daleký z místa odrazem snožmo (T 1)	22
3.2.	Leh - sed opakovaně (T 2)	23
3.3.1.	Běh po dobu 12 minut (T 3a)	25
3.3.2.	Vytrvalostní člunkový běh na vzdálenost 20 m (T 3b)	26
3.3.3.	Chůze na vzdálenost 2 km (T 3c)	28
3.4.1.	Člunkový běh 4 x 10 m (T 4-1)	29
3.4.2.	Opakované shyby (T 4-2 - muži)	31
	Výdrž ve shybu (T 4-2 - ženy)	32
3.4.3.	Hluboký předklon v sedu (T 4-3)	33
4.	SOMATICKÁ MĚŘENÍ	35
4.1.	Tělesná výška (SM 1)	36
4.2.	Tělesná hmotnost (SM 2)	36
4.3.	Podkožní tuk (SM 3)	37
4.4.	Index tělesné hmotnosti (BMI)	38
5.	ORGANIZACE TESTOVÁNÍ A MĚŘENÍ	39
5.1.	Vedení a příprava testování	39
5.2.	Časový rozvrh testování	39
5.3.	Podmínky testování	40
5.4.	Administrace testových výsledků	40
6.	HODNOCENÍ VÝSLEDKŮ TESTOVÁNÍ A MĚŘENÍ	42
6.1.	Princip a charakteristika norem	42
6.2.	Použité typy norem	43
6.3.	Norma a individuální zvláštnosti	50
6.4.	Užití testové baterie Unifittest (6-60)	51

7.	TESTOVÉ NORMY A STANDARDY	52
7.1.	Desetibodové normy pro mládež (6-20 roků)	53
7.2.	Pětibodové normy pro dospělé (21-60 roků)	67
7.3.	Věcně zdůvodněné standardy pro věkové kategorie 7,11,15 a 19 roků	72
7.4.	Věcně zdůvodněné standardy pro dospělé (21-60 roků)	77
7.5.	Pětistupňové normy součtu tří kožních řas (7-60 roků)	82
7.6.	Procentilový graf indexu tělesné hmotnosti-BMI (6-55 roků)	85
7.7.	Procentilový graf tělesné výšky (0-18 roků)	88

8.	LITERATURA	91
----	------------	----

PŘÍLOHY A

A 1	Schematické zobrazení a logo Unifittestu
A 2	Skupinový záznam testových výsledků
A 3	Individuální záznam výsledků testování a měření
A 4	Individuální testový profil
A 5	Dekadické vyjádření kalendářního věku
A 6	Pomocná tabulka pro vytrvalostní člunkový běh - rychlost běhu
A 7	Pomocná tabulka pro vytrvalostní člunkový běh - korekce dráhy běhu
A 8	Pomocná tabulka pro výpočet BMI
A 9	Dotazník pro posouzení způsobilosti k provádění vytrvalostních testů
A 10	Příklad strečinkového rozcvičení

PŘÍLOHY B

Kalkulace indexu kardiorespirační zdatnosti - Test chůze
na 2 km

B1 - B3 Pomocné tabulky pro kalkulaci indexu
kardiorespirační zdatnosti