

český svaz
HÁZENÉ



TESTOVÁNÍ

PŘEDPOKLADŮ HERNÍHO VÝKONU V HÁZENÉ

2020

Obsah

1	Úvod	1
2	Obecná charakteristika jedince	2
3	Testová baterie ČSH.....	4
3.1	Povinné motorické testy.....	5
3.2	Doplňkové motorické testy	8
4	Popis povinných motorických testů	5
4.1	Agility T-test.....	5
4.2	Driblink po „osmičce“	8
4.3	Rychlost střelby	11
4.4	Skok daleký z místa	14
4.5	Beep test	17
5	Popis doplňkových testů.....	20
5.1	Doplňující tělesné parametry	20
5.2	Běh 2×15 m	20
5.3	Skok daleký z místa odrazem z jedné dolní končetiny....	23
5.4	Silové testy	25
6	Pokyny k testování	27
7	Bodovací normy pro jednotlivé motorické testy	29
8	Vysvětlivky	37
9	Přílohy	38
9.1	Záznamové archy pro testování	38
9.2	Záznamové archy pro Beep test	42
10	Poznámky.....	44

1. Úvod

Vážené kolegyně a kolegové, trenérky a trenéři,

aby systém sportovní přípravy v jakémkoliv klubu házené efektivně fungoval, musí být nějakým způsobem řízen. Kromě plánování jsou další nezbytnou součástí řízení i procesy kontroly. Obecným posláním kontroly je sledovat vývoj „řízeného subjektu“ (v našem případě sportovního týmu) a porovnávat ho s vývojem, který byl trenérem (realizačním týmem) naplánován. Jinými slovy hledáme zpětnou informaci o tom, zda zatížení, které tým v tréninku podstupuje, má kýžený efekt. Obecně se kontrola týká dvou oblastí – vlastního herního výkonu a předpokladů herního výkonu.

Předkládaná publikace je pro vás pomůckou pro kontrolu předpokladů herního výkonu. Obsahuje baterii testů, kterými lze jednotlivé předpoklady zjišťovat. Kromě vlastní baterie testů obsahuje publikace i návod k zjišťování základních informací o tělesném složení hráčů a hráček, které také patří k faktorům, jež mohou herní výkon ovlivnit. Testování má v ČSH dlouhou tradici a řada z vás s ním má dobré zkušenosti. Snahou autorů textu bylo na zmíněné tradice navázat a zároveň respektovat nejen vývoj házené jako takové, ale i poznatků a technologií v oblasti testování. Text obsahuje popis jednotlivých testů včetně pomůcek nutných k jejich provedení a administraci a instrukci ke způsobu hodnocení. K většině testů v publikaci máte k dispozici i tabulku norem.

Normy vám mohou jednak pomoci udělat si představu o rozložení výkonnosti v rámci týmu a jednak poskytnou určité srovnání s výkony, kterých dosahují jiní hráči a hráčky nejen v ČR. Na tomto místě je třeba upozornit na jednu důležitou objektivní skutečnost. Normy se mají pokud možno vztahovat na sledovanou skupinu sportovců. Bohužel zatím nemáme v rámci ČSH dostatek naměřených dat, díky kterým bychom mohli tento požadavek bezvýhradně dodržet. V době, kdy byl materiál schválen a předán do tisku, byla k dispozici data z pilotního měření, kterého se zúčastnilo přes 600 hráčů a hráček (někteří opakovaně) z více jak 30 klubů, ve věkovém rozmezí 12 – 38 let. Metodická komise ČSH hodlá v nastávajícím období data dále sbírat a po zajištění jejich dostatečného objemu normy pomocí statistických operací upravit.

Připomínáme, že celá testová baterie, respektive její výsledky jsou jen částí komplexní kontroly předpokladů herního výkonu. Běžnou praxí pro sportovce by mělo být absolvování zátěžového testu (spiroergometrického vyšetření s progresivně narůstající zátěží na ergometru) s možností monitoringu zátěžového EKG pokud možno na specializovaném pracovišti pro tyto účely určeném. V každém případě by nějaká forma zátěžového testu měla být součástí zdravotní prohlídky, kterou Soutěžní řád ČSH pro účast v soutěžích vyžaduje. Dalšími možnostmi kontroly předpokladů herního výkonu je celá řada, jejich výčet (popis) přesahuje možnosti předkládané publikace a zájemci je najdou v odborné literatuře.

Závěrem uvádíme ještě několik praktických poznámek:

- Všude, kde v textu operujeme s pojmem „hráč“, máme na mysli jak hráčky, tak hráče.
- Symboly na obrázcích a v textu odpovídají běžně používané grafické podobě používané v ČR nebo jsou součástí grafického vybavení XPS Network, který kluby házené v ČR používají nebo mají možnost používat.
- Doplnujícím materiálem této brožury jsou videoklipy provedení povinných motorických testů, které naleznete v Metodickém portálu ČSH nebo v XPS Network.
- Výklad jednotlivých postupů a případných nejasností náleží Metodické komisi ČSH.

Doufáme, že vám předložený materiál pomůže získat objektivnější informace o vašich svěřencích a brzy se stane běžnou pomůckou pro zkvalitnění Vaší trenérské práce.

Metodická komise ČSH

2. Obecná charakteristika jedince

Do obecné charakteristiky jedince zahrnujeme antropometrické parametry jako je výška (m) a hmotnost (kg). Nezbytným údajem je věk (roky) a pohlaví testovaného jedince, protože tyto parametry mají zásadní vliv na specifické normy jednotlivých testů.

Index tělesné hmotnost, anglicky Body Mass Index (BMI), se používá jako rychlá metoda stanovení složení těla. BMI nezohledňuje somatotyp, či množství svalstva a tuku v těle. Proto je výpočet indexu tělesné hmotnosti pouze orientačním číslem.

BMI se počítá jako hmotnost v kilogramech dělená druhou mocninou výšky v metrech, vzorec:

$$\text{BMI} = \frac{\text{tělesná hmotnost (kg)}}{\text{výška (m}^2\text{)}}$$

Tabulka 1: Normy BMI pro dívky a ženy

Věk/Úroveň	Podváha	Norma	Nadváha	Obezita	Vysoká obezita
12 let	14,8 a méně	14,9-21,7	21,8-25,2	25,3-27,0	27,1 a více
13 let	15,3 a méně	15,4-22,5	22,6-26,2	26,3-28,0	28,1 a více
14 let	15,8 a méně	15,9-23,2	23,3-27,1	27,2-28,8	28,9 a více
15 let	16,3 a méně	16,4-24,0	24,1-28,0	28,1-29,9	30,0 a více
16 let	16,7 a méně	16,8-24,6	24,7-28,8	28,9-31,3	31,4 a více
17 let	17,1 a méně	17,2-25,1	25,2-29,6	29,7-32,2	32,3 a více
18 let	17,5 a méně	17,6-25,6	25,7-30,2	30,3-32,6	32,7 a více
19 let a více	17,8 a méně	17,9-26,2	26,3-31,4	31,5-33,0	33,1 a více

Tabulka 2: Normy BMI pro chlapce a muže

Věk/Úroveň	Podváha	Norma	Nadváha	Obezita	Vysoká obezita
12 let	15,0 a více	15,1-21,0	21,1-24,1	24,2-26,0	26,1 a více
13 let	15,4 a méně	15,5-21,8	21,9-25,1	25,2-27,0	27,1 a více
14 let	16,0 a méně	16,1-22,6	22,7-26,0	26,1-27,8	27,9 a více
15 let	16,5 a méně	16,6-23,4	23,5-26,8	26,9-28,6	28,7 a více
16 let	17,0 a méně	17,1-24,1	24,2-27,5	27,6-29,3	29,4 a více
17 let	17,6 a méně	17,7-24,9	25,0-28,2	28,3-29,9	30,0 a více
18 let	18,2 a méně	18,3-25,5	25,6-28,9	29,0-30,6	30,7 a více
19 let a více	19,0 a méně	19,1-26,5	26,6-30,0	30,1-32,0	32,1 a více

3. Testová baterie ČSH

Níže je uveden přehled jednotlivých motorických testů využitých v testové baterii pro Český svaz házené.

3.1 Povinné motorické testy

- Agility T-test
- Driblíng po „osmičce“
- Rychlost střelby
- Skok daleký z místa
- Beep test

Doporučený počet měření za sezónu:

- 2 - konec přípravného období 1 a konec přípravného období 2
- 4 - začátek a konec přípravného období 1, začátek a konec přípravného období 2

3.2 Doplnkové motorické testy (nadstavba)

- Běh 2 x 15 m
- Skok daleký z místa odrazem z jedné dolní končetiny
- Silové testy

Doplnkové motorické testy je nutno realizovat v jiný den, než jsou prováděny povinné motorické testy.

4. Popis povinných motorických testů

4.1 Agility T-test

Cílem testu je posoudit rychlostní a koordinační schopnosti.

Materiál

3 kužele o výšce 25-30 cm, elektronická časomíra (fotobuňky), pásmo, papírová lepicí páska, zapisovací formulář.

Příprava testu

Dvěma rovnoběžnými čarami se vyznačí úsek 10 m. Před startovní/cílovou čarou je ve vzdálenosti 0,5 m rovnoběžně s ní pomocná čára pro výchozí postavení hráče. Elektronická časomíra je v úrovni startovní/cílové čáry (délka startovní/cílové čáry 3 m). Kužele jsou umístěny na čáře 10 m vzdálené od startovní/cílové čáry v rozestupech 5 m, kdy střed kuželu je vyznačen křížkem, nebo vyznačen obvod kuželu, aby při posunutí mohl být vrácen na místo (Obr. 1).

Činnost hráče

Hráč zaujímá postavení těsně za pomocnou čarou, startuje sám po předběžném souhlasu osoby u elektronické časomíry. Běží se souvisle 5 úseků z polovysokého startu:

- První úsek (10 m) běh vpřed, dotýká se kuželu A levou rukou.
- Druhý úsek (5 m) pohyb stranou, dotýká se kužele B pravou rukou.
- Třetí úsek (10 m) pohyb stranou, dotkne se kužele C levou rukou.
- Čtvrtý úsek (5 m) pohyb stranou, dotkne se kužele A pravou rukou.
- Pátý úsek (10 m) běh vzad do cíle (proběhne přes cílovou čáru, kde jsou umístěny fotobuňky).

Poznámky:

- Hráč může změnit směr až po doteku kužele.
- Pohyb stranou: cval stranou nebo křížný krok.
- Po celou dobu testu směřují trup a ramena stejným směrem.
- Doporučujeme kužele přilepit.

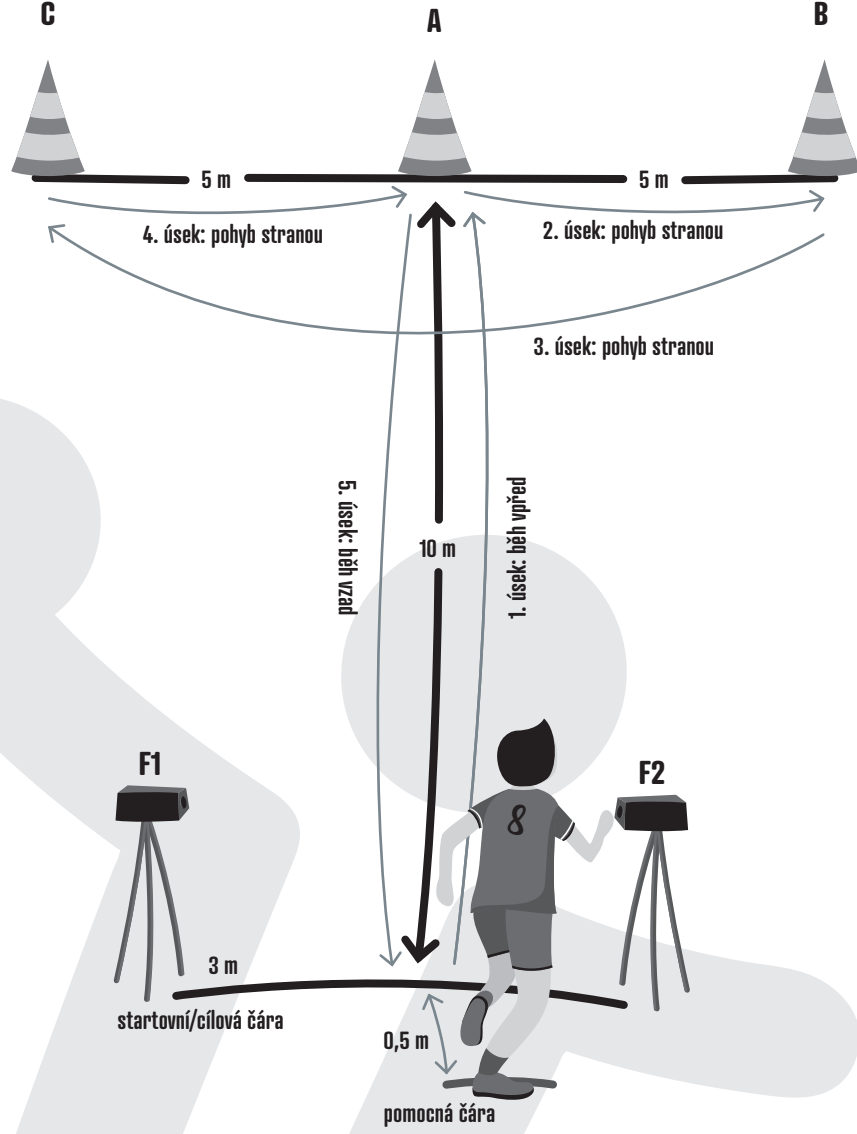
Pravidla

Test tvoří proběhnutí všech úseků předepsaným způsobem. V případě, že se hráč nedotkne kužele nebo neběží předepsaným způsobem, je pokus neplatný. Provádí se dvakrát proudovou metodou.

Hodnocení

Čas od proběhnutí roviny nad startovní čarou do proběhnutí pátého úseku se měří s přesností 0,01 sekundy. Kritériem výkonnosti v testu je lepší čas. Zapisují se výsledky obou pokusů.

Obrázek 1: Organizace Agility T-testu



Tabulka 3: Normy Agility T-testu pro dívky a ženy v sekundách

věk/Body	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12 let	13,08 a více	12,84-12,85	12,84-12,62	12,61-12,41	12,40-12,19	12,18-11,97	11,96-11,75	11,74-11,53	11,52-11,30	11,29-11,07	11,06 a méně
13 let	12,68 a více	12,67-12,46	12,45-12,24	12,23-12,02	12,01-11,80	11,79-11,58	11,57-11,36	11,35-11,14	11,13-10,91	10,90-10,68	10,67 a méně
14 let	12,55 a více	12,54-12,33	12,32-12,06	12,05-11,84	11,83-11,62	11,61-11,40	11,39-11,18	11,17-10,96	10,95-10,74	10,73-10,51	10,50 a méně
15 let	12,30 a více	12,29-11,97	11,96-11,73	11,72-11,50	11,49-11,30	11,29-11,10	11,09-10,90	10,89-10,70	10,69-10,53	10,52-10,36	10,35 a méně
16 let	11,85 a více	11,84-11,66	11,65-11,47	11,46-11,28	11,27-11,09	11,08-10,90	10,89-10,71	10,70-10,56	10,55-10,39	10,38-10,23	10,22 a méně
17 let	11,67 a více	11,66-11,48	11,47-11,29	11,28-11,12	11,11-10,95	10,94-10,78	10,77-10,61	10,60-10,46	10,45-10,31	10,30-10,16	10,15 a méně
18 let	11,55 a více	11,54-11,38	11,37-11,21	11,20-11,04	11,03-10,87	10,86-10,70	10,69-10,55	10,54-10,40	10,39-10,25	10,24-10,08	10,07 a méně
19 let a více	11,41 a více	11,40-11,25	11,24-11,08	11,07-10,91	10,90-10,76	10,75-10,61	10,60-10,46	10,45-10,31	10,30-10,16	10,15-10,01	10,00 a méně

Tabulka 4: Normy Agility T-testu pro chlapce a muže v sekundách

věk/Body	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12 let	12,67 a více	12,66-12,44	12,43-12,21	12,20-11,98	11,97-11,78	11,77-11,58	11,57-11,38	11,37-11,21	11,20-11,04	11,03-10,87	10,86 a méně
13 let	12,26 a více	12,25-12,03	12,02-11,80	11,79-11,57	11,56-11,37	11,36-11,17	11,16-11,00	10,99-10,83	10,82-10,66	10,65-10,49	10,48 a méně
14 let	11,62 a více	11,61-11,39	11,38-11,16	11,15-10,93	10,92-10,73	10,72-10,53	10,52-10,33	10,32-10,16	10,15-9,99	9,98-9,82	9,81 a méně
15 let	11,20 a více	11,19-10,99	10,98-10,78	10,77-10,57	10,56-10,38	10,37-10,19	10,18-10,00	9,99-9,84	9,83-9,67	9,66-9,51	9,50 a méně
16 let	11,11 a více	11,10-10,90	10,89-10,69	10,68-10,48	10,47-10,29	10,28-10,10	10,09-9,91	9,90-9,75	9,74-9,59	9,58-9,43	9,42 a méně
17 let	10,90 a více	10,89-10,71	10,70-10,52	10,51-10,33	10,32-10,16	10,15-9,99	9,98-9,82	9,81-9,67	9,66-9,52	9,51-9,37	9,36 a méně
18 let	10,76 a více	10,75-10,59	10,58-10,42	10,41-10,25	10,24-10,08	10,07-9,91	9,90-9,76	9,75-9,61	9,60-9,46	9,45-9,31	9,30 a méně
19 let a více	10,60 a více	10,59-10,45	10,44-10,30	10,29-10,15	10,14-10,00	9,99-9,85	9,84-9,70	9,69-9,55	9,54-9,40	9,39-9,26	9,25 a méně

4.2 Driblink po „osmičce“

Cílem testu je posoudit koordinační schopnosti a zvládnutí driblinku.

Materiál

5 kuželů s tyčí o minimální výšce 120 cm, míč dané kategorie, elektronická časomíra (fotobuňky), pásmo, papírová lepicí páska, zapisovací formulář.

Příprava testu

Vyznačí se obdélník 5 m x 3 m. Do 4 vrcholů (A, B, C, D) se umístí kužele s tyčí a pátý kužel s tyčí se umístí do středu obdélníku (E). Startovní i cílová čára je na delší straně obdélníku. Před startovní čarou je ve vzdálenosti 0,5 m rovnoběžně s ní pomocná čára pro výchozí postavení hráče. Elektronická časomíra je v úrovni startovní/cílové čáry. Fotobuňky jsou umístěné 2 m do strany od kužele s tyčí (A, B), v prodloužení startovní čáry. Pravák startuje v levé části obdélníku a levák v pravé části obdélníku (Obr. 2 a, b).

Činnost hráče

Hráč startuje z hráčského střehu těsně za pomocnou čarou sám po předběžném souhlasu osoby u elektronické časomíry. Hráč vypouští míč z ruky současně s prvním krokem do prostoru běhu po osmičce (8 úseků) znázorněné na obrázku 2 a, b.

Hráč vždy dribluje vzdálenější rukou od kužele podle pravidel házené.

Jeden pokus znamená, že hráč běží třikrát osmičkovou dráhu (3 x 8 úseků). Pravák vybíhá u kužele A po trase 1, a levák vybíhá u kužele B po trase 1.

Pravidla

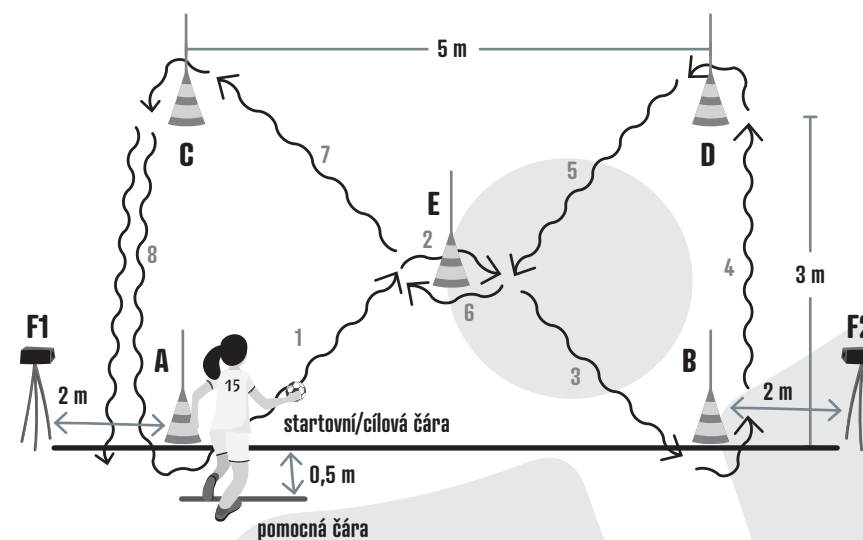
Test tvoří driblování 3 drah ve tvaru osmičky (8 úseků) předepsaným způsobem a podle pravidel házené. Po 3. okruhu (dráze) ve tvaru osmičky probíhá hráč cílovou čarou. Pokus je neplatný, v případě, že hráč neoběhne kužel, nebo jej shodí, nebo nevyužije při driblinku ruku vzdálenější od kužele. Provádí se dvakrát proudovou metodou.

Hodnocení

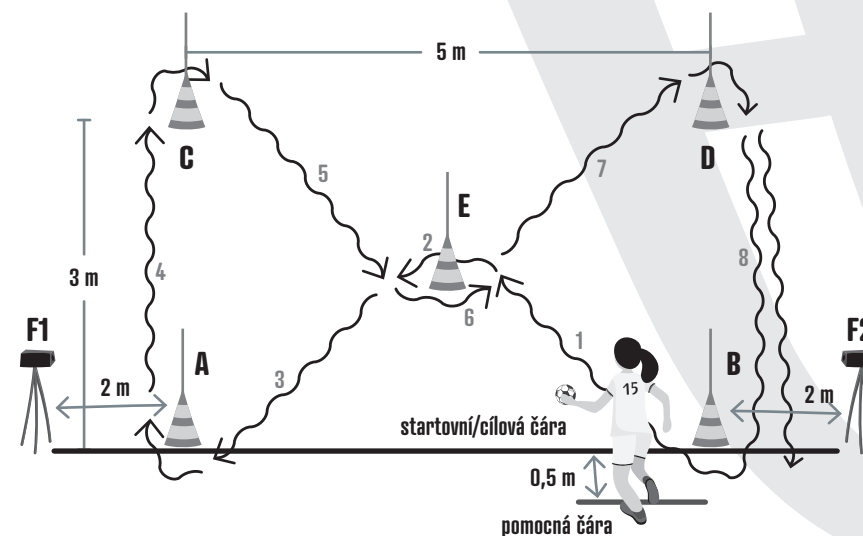
Čas se měří od proběhnutí roviny nad startovní čarou do proběhnutí třetí osmičkové dráhy s přesností 0,01 sekundy. Kritériem výkonnosti v testu je lepší čas. Zapisují se výsledky obou pokusů.

Obrázek 2: Organizace Driblinku po „osmičce“

a) Pro praváky



b) Pro leváky



Tabulka 5: Normy Driblinku po „osmičce“ pro dívky a ženy v sekundách

Věk/Body	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12 let	28,30 a více	28,29-27,74	27,73-27,18	27,17-26,62	26,61-26,06	26,05-25,50	25,49-24,94	24,93-24,38	24,37-23,82	23,81-23,26	23,25 a méně
13 let	27,95 a více	27,94-27,41	27,40-26,86	26,85-26,31	26,30-25,76	25,75-25,21	25,20-24,66	24,65-24,11	24,10-23,56	23,55-23,01	23,00 a méně
14 let	26,95 a více	26,94-26,42	26,41-25,89	25,88-25,36	25,35-24,83	24,82-24,30	24,29-23,77	23,76-23,24	23,23-22,71	22,70-22,18	22,17 a méně
15 let	26,20 a více	26,19-25,70	25,69-25,20	25,19-24,70	24,69-24,20	24,19-23,70	23,69-23,20	23,19-22,70	22,69-22,20	22,19-21,70	21,69 a méně
16 let	25,23 a více	25,22-24,82	24,81-24,41	24,40-24,00	23,99-23,59	23,58-23,18	23,17-22,67	22,66-22,26	22,25-21,90	21,89-21,54	21,53 a méně
17 let	24,85 a více	24,84-24,44	24,43-24,03	24,02-23,62	23,61-23,21	23,20-22,80	22,79-22,39	22,38-22,03	22,02-21,67	21,66-21,31	21,30 a méně
18 let	24,51 a více	24,50-24,10	24,09-23,70	23,69-23,29	23,28-22,93	22,92-22,57	22,56-22,21	22,20-21,85	21,84-21,49	21,48-21,13	21,12 a méně
19 let a více	24,35 a více	24,34-23,94	23,93-23,53	23,52-23,17	23,16-22,81	22,80-22,45	22,44-22,09	22,08-21,73	21,72-21,37	21,36-21,01	21,00 a méně

Tabulka 6: Normy Driblinku po „osmičce“ pro chlapce a muže v sekundách

Věk/Body	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12 let	27,27 a více	27,26-26,75	26,74-26,23	26,22-25,71	25,70-25,19	25,18-24,67	24,66-24,15	24,14-23,63	23,62-23,11	23,10-22,59	22,58 a méně
13 let	26,10 a více	26,09-25,61	25,60-25,12	25,11-24,63	24,62-24,14	24,13-23,65	23,64-23,16	23,15-22,67	22,66-22,18	22,17-21,69	21,68 a méně
14 let	25,78 a více	25,77-25,30	25,29-24,82	24,81-24,34	24,33-23,86	23,85-23,38	23,37-22,90	22,89-22,42	22,41-21,94	21,93-21,46	21,45 a méně
15 let	24,47 a více	24,46-24,06	24,05-23,65	23,64-23,24	23,23-22,83	22,82-22,42	22,41-22,06	22,05-21,70	21,69-21,34	21,33-20,98	20,97 a méně
16 let	24,25 a více	24,24-23,84	23,83-23,43	23,42-23,02	23,01-22,61	22,60-22,20	22,19-21,79	21,78-21,38	21,37-21,02	21,01-20,66	20,65 a méně
17 let	23,97 a více	23,96-23,56	23,55-23,15	23,14-22,74	22,73-22,33	22,32-21,92	21,91-21,51	21,50-21,15	21,14-20,80	20,79-20,44	20,43 a méně
18 let	23,78 a více	23,77-23,37	23,36-22,97	22,96-22,56	22,55-22,15	22,14-21,74	21,73-21,33	21,32-20,97	20,96-20,61	20,60-20,25	20,24 a méně
19 let a více	23,65 a více	23,64-23,24	23,23-22,83	22,82-22,42	22,41-22,01	22,00-21,60	21,59-21,19	21,18-20,83	20,82-20,47	20,46-20,11	20,10 a méně

4.3 Rychlost střelby

Cílem testu je posoudit dynamickou sílu odhodové paže, koordinaci jednotlivých segmentů těla a paže při hodu z místa.

Materiál

Házenkářská branka, radar, míč pro danou kategorii, pásmo, zapisovací formulář.

Příprava testu

Radar se umístí 1 m nad zem a 1,5 m za brankovou čáru (Obr. 3).

Činnost hráče

Hráč provádí hod míčem pro danou kategorii ze vzdálenosti 7 m od brankové čáry.

Poznámka:

- Doporučujeme trefovat se doprostřed branky.

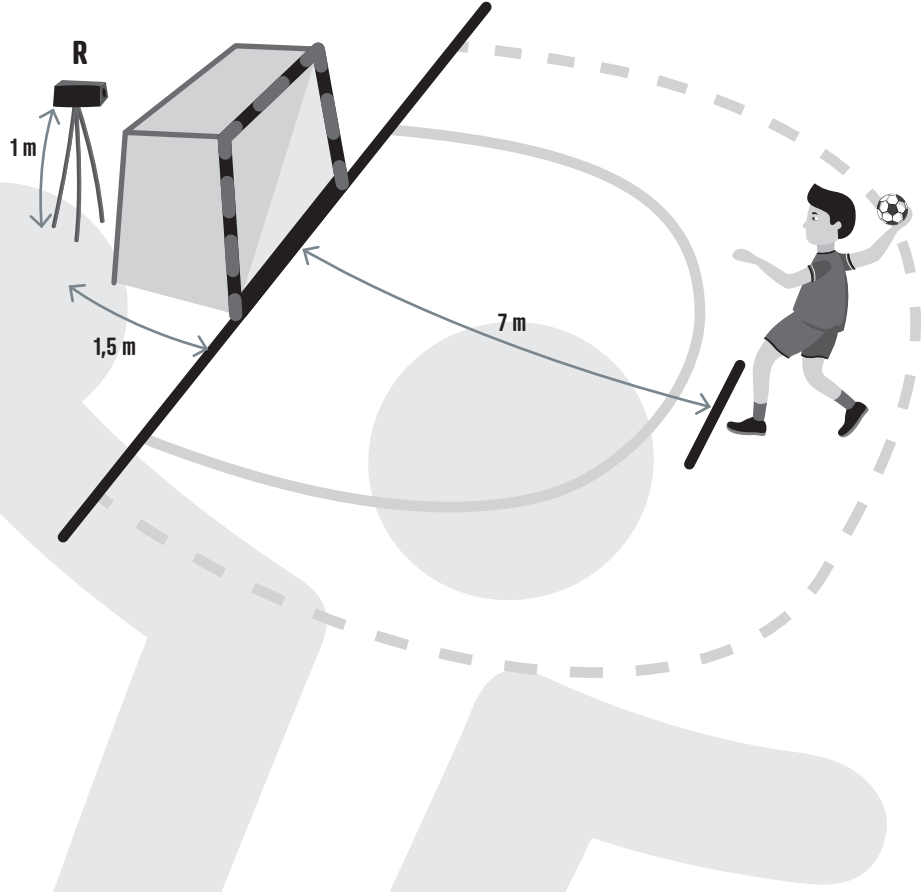
Pravidla

Hráč provádí sérii 3 po sobě jdoucích hodů od tzv. odhodové čáry vrchním způsobem jednoruč ze vzdálenosti 7 m od brankové čáry. Při provádění hodu se hráč musí nepřetržitě dotýkat země aspoň částí předsunuté nohy (obdobně jako u 7 metrového hodu). Překročení čáry je možné až po odhodu. Hráč nesmí při hodu přešlápnout odhodovou čáru a míč musí být hozen do branky, aby byl pokus platný.

Hodnocení

Rychlost střelby se měří radarem s přesností na celé km/h. Zapisují se výsledky všech tří pokusů.

Obrázek 3: Organizace Rychlosti střelby



Tabulka 7: Normy Rychlosti střelby pro dívky a ženy v km/h

Uvěk/Body	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12 let	53 a méně	54-55	56-57	58-60	61-63	64-65	66-68	69-70	71-72	73-74	75 a více
13 let	55 a méně	56-57	58-59	60-61	62-64	65-67	68-70	71-72	73-74	75	76 a více
14 let	57 a méně	58-59	60-61	62-63	64-66	67-69	70-72	73-74	75-76	77	78 a více
15 let	58 a méně	59-60	61-62	63-64	65-66	67-69	70-72	73-75	76-77	78-79	80 a více
16 let	60 a méně	61-62	63-64	65-66	67-69	70-72	73-75	76-77	78-79	80-81	82 a více
17 let	63 a méně	64-65	66-67	68-70	71-73	74-76	77-79	80-81	82-83	84-85	86 a více
18 let	69 a méně	70-71	72-73	74-75	76-77	78-80	81-82	83-84	85-86	87-88	89 a více
19 let a více	75 a méně	76-77	78-79	80-81	82-83	84-85	86-87	88-89	90	91	92 a více

Tabulka 8: Normy Rychlosti střelby pro chlapce a muže v km/h

Uvěk/Body	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12 let	64 a méně	65-66	67-68	69-70	71-72	73	74-75	76-77	78-79	80	81 a více
13 let	68 a méně	69	70-71	72-73	74-75	76	77-78	79-80	81-82	83	84 a více
14 let	71 a méně	72	73-74	75-76	77-78	79-80	81-82	83-84	85-86	87	88 a více
15 let	72 a méně	73-74	75-76	77-78	79-81	82-84	85-87	88-89	90-91	92-93	94 a více
16 let	75 a méně	76-77	78-79	80-82	83-85	86-88	89-91	92-94	95-96	97-98	99 a více
17 let	79 a méně	80-81	82-83	84-86	87-89	90-92	93-95	96-98	99-100	101-102	103 a více
18 let	82 a méně	83-84	85-87	88-90	91-93	94-96	97-99	100-102	103-105	106-107	108 a více
19 let a více	86 a méně	87-89	90-92	93-95	96-98	99-101	102-104	105-107	108-110	111-112	113 a více

4.4 Skok daleký z místa

Cílem testu je posoudit výbušnou sílu dolních končetin.

Materiál

Pásmo, tyč minimálně 1 m dlouhá, zapisovací formulář.

Příprava testu

Pásmo se položí na zem číselnými údaji nahoru. Nulová hodnota je na vnější straně čáry, která určuje místo odrazu (Obr. 4).

Činnost hráče

Hráč stojí v mírném stoji rozkročeném za čarou v blízkosti pásma. Z podřepu a s využitím zášvihů paží se odráží snožmo vpřed.

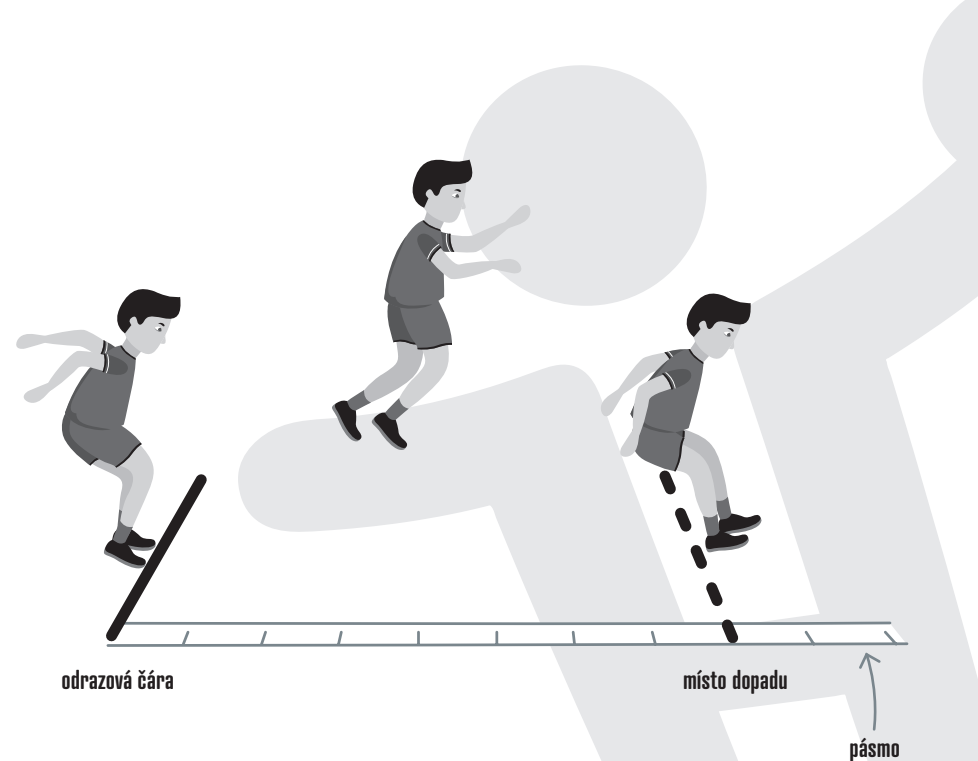
Pravidla

Provádí se třikrát proudovou metodou.

Hodnocení

Zapíše se délka všech tří skoků s přesností 1 cm. K posouzení výkonu se používá tyč, kterou se označí místo dopadu. Místem dopadu je nejbližší část chodidla či jiné části těla směrem k odrazové čáře. Při přešlapu při odrazu, či při porušení jiného pravidla testu se pokus započítává, ale neměří.

Obrázek 4: Organizace Skoku dalekého z místa



Tabulka 9: Normy Skoku dalekého z místa pro dívky a ženy v centimetrech

Věk/Body	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12 let	125 a méně	126-133	134-141	142-149	150-157	158-165	166-173	174-181	182-188	189-195	196 a více
13 let	140 a méně	141-147	148-154	155-161	162-168	169-175	176-182	183-189	190-196	197-203	204 a více
14 let	167 a méně	168-173	174-179	180-185	186-191	192-196	197-201	202-205	206-210	211-215	216 a více
15 let	172 a méně	173-178	179-184	185-190	191-195	196-200	201-205	206-210	211-215	216-220	221 a více
16 let	175 a méně	176-181	182-187	188-193	194-199	200-205	206-211	212-217	218-222	223-227	228 a více
17 let	178 a méně	179-185	186-192	193-199	200-205	206-211	212-217	218-223	224-228	229-234	235 a více
18 let	181 a méně	182-188	189-195	196-201	202-208	209-215	216-221	222-227	228-233	234-239	240 a více
19 let a více	185 a méně	186-192	193-199	200-206	207-213	214-220	221-227	228-234	235-240	241-246	247 a více

Tabulka 10: Normy Skoku dalekého z místa pro chlapce a muže v centimetrech

Věk/Body	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12 let	129 a méně	130-139	140-149	150-159	160-169	170-179	180-189	190-199	200-208	209-217	218 a více
13 let	145 a méně	146-155	156-165	166-175	176-185	186-194	195-204	205-214	215-224	225-233	234 a více
14 let	180 a méně	181-187	188-194	195-201	202-208	209-216	217-223	224-230	231-238	239-244	245 a více
15 let	190 a méně	191-197	198-205	206-213	214-221	222-228	229-236	237-243	244-250	251-257	258 a více
16 let	200 a méně	201-208	209-216	217-224	225-232	233-239	240-247	248-255	256-262	263-268	269 a více
17 let	205 a méně	206-214	215-223	224-232	233-240	241-248	249-256	257-264	265-272	273-279	280 a více
18 let	207 a méně	208-216	217-225	226-234	235-243	244-251	252-260	261-269	270-277	278-285	286 a více
19 let a více	209 a méně	210-218	219-227	228-236	237-246	247-256	257-266	267-276	277-285	286-294	295 a více

4.5 Beep test

Cílem testu je posoudit vytrvalostní a morálně-volní schopnosti. Test je známý jako Vytrvalostní člunkový test či Legerův test.

Materiál

Zvukový záznam testu, audio technika pro puštění zvukového záznamu, stopky, zapisovací formulář.

Příprava testu

Dvacetimetrový úsek je vyznačen středovou a brankovou čarou (nebo autovými čarami). Testování jedinci by měli mít mezi sebou rozestupy minimálně 1,5 m.

Činnost hráče

Testovaný běhá na trati 20 metrů od jedné čáry ke druhé, té se dotkne jednou nohou a běží zpět (Obr. 5).

Rychlost běhu je kontrolována zvukovými signály vysílanými v pravidelných intervalech. Znamená to, že na každý zvukový signál se musí běžec dotknout nohou jedné z koncových čar. Hráč nesmí vyběhat dříve, než se ozve zvukový signál.

Testovaný reguluje rychlost svého běhu vždy po skončení každého úseku (tolerance jsou 1-2 kroky). Rychlost běhu je zpočátku pomalá (8 km/hod.), ale narůstá každou minutu (ve 20. minutě se běhá rychlostí 18 km/hod.). První dvacetimetrový úsek je nutno uběhnout za 9 sekund, desátý úsek už za 5,5 sekundy.

Pravidla

Cílem testovaného je udržet postupně se zvyšující rychlost běhu na úseku 20 m po dobu co nejdéle, přičemž na každý zvukový signál je nutné dosáhnout čáry v daném časovém limitu.

Od začátku testu se měří čas a zapisují se dosažené úrovně jedince do zápisového archu.

Povolen je maximální rozdíl dvou kroků. Audio záznam obsahuje mimo signál pro dosažení čáry také průběžnou informaci o době trvání testu. Platí poslední číslo, které bylo oznámeno ze zvukového záznamu v intervalu, kdy byla ještě dodržena požadovaná rychlost běhu.

Hodnocení

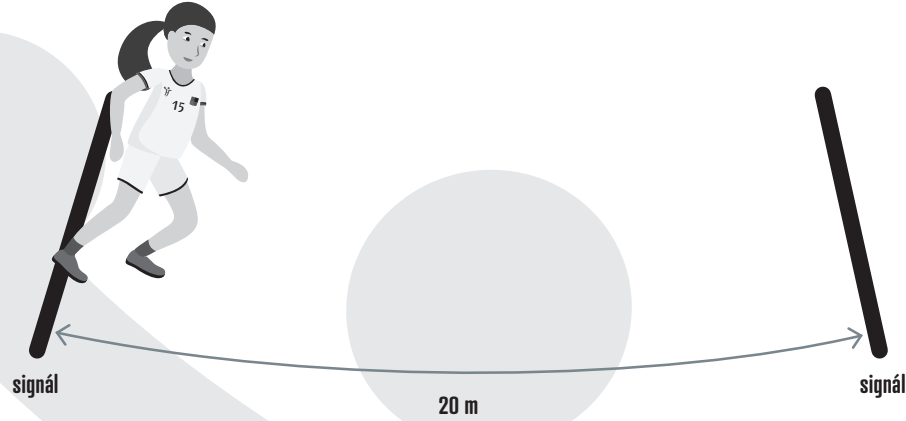
Jeden rozhodčí hodnotí maximálně 5 hráčů.

Při každém úseku se musí hráč dotknout nohou příslušné čáry. Testovaný jedinec končí, jestliže není schopen dvakrát po sobě se dotknout nohou příslušné čáry v okamžiku reprodukování signálu.

Zapiše se úroveň a počet uběhnutých úseků v ní, kterého testovaný dosáhl podle výše uvedených pravidel.

Poznámka:

- Úroveň – test začíná úrovní jedna a po doběhnutí určitého počtu 20 m úseků se zvyší rychlost a začne úroveň dvě, stejně se postupuje u dalších úrovní.



Tabulka 11: Normy Beep testu pro dívky a ženy v úrovních a úseků v nich

Uvěk/Body	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12 let	6/3 a méně	6/4-6/9	6/10-7/5	7/6-8/2	8/3-8/9	8/10-9/4	9/5-9/10	9/11-10/5	10/6-11/1	11/2-11/7	11/8 a více
13 let	6/10 a méně	7/1-7/6	7/7-8/2	8/3-8/8	8/9-9/3	9/4-9/9	9/10-10/3	10/4-10/9	10/10-11/4	11/5-11/10	11/11 a více
14 let	7/6 a méně	7/7-8/2	8/3-8/8	8/9-9/3	9/4-9/9	9/10-10/3	10/4/10/9	10/10-11/4	11/5-11/10	11/11-12/4	12/5 a více
15 let	7/10 a méně	8/1-8/6	8/7-9/1	9/2-9/7	9/8-10/2	10/3-10/8	10/9-11/3	11/4-11/9	11/10-12/3	12/4-12/9	12/10 a více
16 let	8/4 a méně	8/5-8/10	8/11-9/5	9/6-9/11	10/1-10/6	10/7-11/1	11/2-11/7	11/8-12/1	12/2-12/7	12/8-13/1	13/2 a více
17 let	8/8 a méně	8/9-9/3	9/4-9/9	9/10-10/3	10/4/10/9	10/10-11/4	11/5-11/10	11/11-12/4	12/5-12/10	12/11-13/5	13/6 a více
18 let	8/11 a méně	9/1-9/6	9/7-10/1	10/2-10/7	10/8-11/2	11/3-11/8	11/9-12/2	12/3-12/7	12/8-13/2	13/3-13/8	13/9 a více
19 let a více	9/2 a méně	9/3-9/8	9/9-10/3	10/3-10/8	10/9-11/3	11/4-11/9	11/10-12/3	12/4-12/8	12/9-13/3	13/4-13/9	13/10 a více

Tabulka 12: Normy Beep testu pro chlapce a muže v úrovních a úseků v nich

Uvěk/Body	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12 let	7/8 a méně	7/9-8/4	8/5-8/10	8/11-9/5	9/6-9/11	10/1-10/6	10/7-11/1	11/2-11/7	11/8-12/1	12/2-12/7	12/8 a více
13 let	8/4 a méně	8/5-8/10	8/11-9/5	9/6-9/11	10/1-10/6	10/7-11/1	11/2-11/7	11/8-12/1	12/2-12/7	12/8-13/1	13/2 a více
14 let	8/10 a méně	8/11-9/5	9/6-9/11	10/1-10/6	10/7-11/1	11/2-11/7	11/8-12/1	12/2-12/7	12/8-13/1	13/2-13/7	13/8 a více
15 let	9/3 a méně	9/4-9/9	9/10-10/4	10/5-10/10	10/11-11/5	11/6-11/11	11/12-12/5	12/6-12/11	12/12-13/5	13/5-13/10	13/11 a více
16 let	9/7 a méně	9/8-10/2	10/3-10/8	10/9-11/3	11/4-11/9	11/10-12/3	12/4-12/9	12/10-13/3	13/4-13/9	13/10-14/2	14/3 a více
17 let	9/10 a méně	9/11-10/5	10/6-10/11	11/1-11/6	11/7-11/12	12/1-12/6	12/7-12/12	13/1-13/6	13/7-13/12	13/13-14/5	14/6 a více
18 let	10/2 a méně	10/3-10/8	10/9-11/3	11/4-11/9	11/10-12/3	12/4-12/9	12/10-13/3	13/4-13/9	13/10-14/2	14/3-14/8	14/9 a více
19 let a více	10/4 a méně	10/5-10/10	10/11-11/5	11/6-11/11	11/12-12/5	12/6-12/11	12/12-13/5	13/5-13/10	13/11-14/3	14/4-14/9	14/10 a více

5. Popis doplňkových testů

Doporučujeme je provádět v jiný den, než hráči provádí povinné testy.

5.1 Doplňující tělesné parametry

Složení těla (zejména svalová a tuková složka) - měření s využitím elektrické bioimpedance (tanita v mobee systému) nebo kaliperu (měření tloušťky kožních řas).

Pohyblivost a svalové dysbalance mohou být měřeny s využitím mobee systému.

5.2 Běh 2 x 15 m

Cílem testu je posoudit rychlostní schopnosti.

Materiál

Elektronická časomíra (fotobuňky), pásmo, papírová lepicí páska, zapisovací formulář.

Příprava testu

Dvěma rovnoběžnými čarami se vyznačí úsek 15 m. Před startovní čarou je ve vzdálenosti 0,5 m rovnoběžně s ní pomocná čára pro výchozí postavení hráče. Elektronická časomíra je v úrovni startovní/cílové čáry (Obr. 6).

Činnost hráče

Běží se souvisle dva patnáctimetrové úseky z polovysokého startu. Hráč zaujímá postavení těsně za pomocnou čarou, startuje sám po předběžném souhlasu osoby u elektronické časomíry. Hráč smí vyrazit opačným směrem až po dotyku nebo překročení vyznačené čáry jednou nohou.

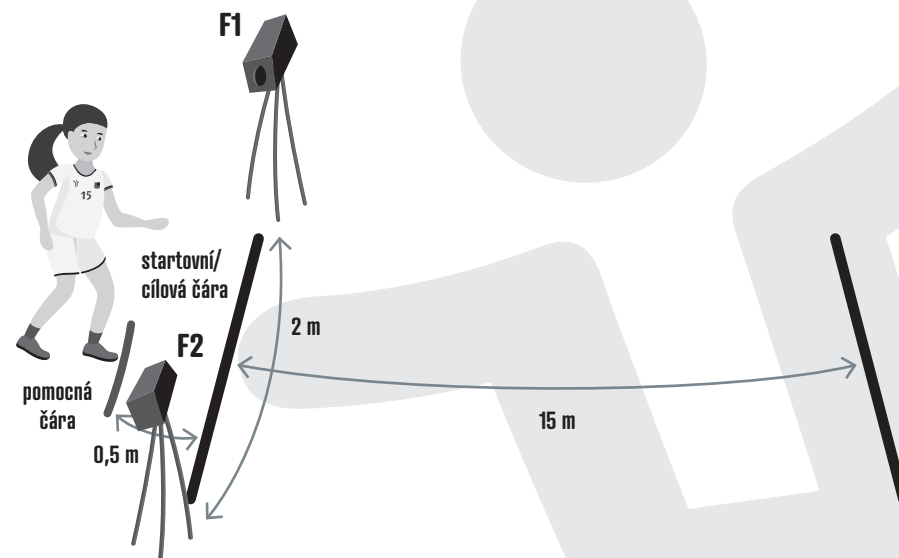
Pravidla

Test tvoří dvojí proběhnutí úseku předepsaným způsobem. Provádí se proudovou metodou dvakrát.

Hodnocení

Čas od proběhnutí roviny nad startovní čarou do proběhnutí druhého úseku s přesností 0,01 sekundy. Kritériem výkonnosti v testu je lepší čas. Zapisují se výsledky obou pokusů.

Obrázek 6: Organizace Běhu 2 x 15 m



Tabulka 9: Normy Běhu 2 x 15 m pro dívky a ženy v sekundách

Věk/Body	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12 let	7,58 a více	7,57-7,43	7,42-7,28	7,27-7,13	7,12-6,98	6,97-6,83	6,82-6,68	6,67-6,53	6,52-6,38	6,37-6,23	6,22 a méně
13 let	7,57 a více	7,56-7,39	7,38-7,21	7,20-7,03	7,02-6,85	6,84-6,67	6,66-6,49	6,48-6,31	6,30-6,13	6,12-5,95	5,94 a méně
14 let	7,23 a více	7,22-7,08	7,07-6,93	6,92-6,78	6,77-6,63	6,62-6,48	6,47-6,33	6,32-6,18	6,17-6,03	6,02-5,88	5,87 a méně
15 let	7,08 a více	7,07-6,93	6,92-6,78	6,77-6,63	6,62-6,48	6,47-6,33	6,32-6,18	6,17-6,03	6,02-5,88	5,87-5,73	5,72 a méně
16 let	6,60 a více	6,59-6,50	6,49-6,40	6,39-6,30	6,29-6,20	6,19-6,10	6,09-6,00	5,99-5,90	5,89-5,80	5,79-5,70	5,69 a méně
17 let	6,50 a více	6,49-6,41	6,40-6,32	6,31-6,23	6,22-6,15	6,14-6,07	6,06-5,99	5,98-5,89	5,88-5,78	5,77-5,67	5,66 a méně
18 let	6,42 a více	6,41-6,34	6,33-6,26	6,25-6,18	6,17-6,10	6,09-6,01	6,00-5,92	5,91-5,83	5,82-5,74	5,73-5,65	5,64 a méně
19 let a více	6,34 a více	6,33-6,26	6,25-6,18	6,17-6,10	6,09-6,02	6,01-5,94	5,93-5,86	5,85-5,78	5,77-5,70	5,69-5,62	5,61 a méně

Tabulka 10: Normy Běhu 2 x 15 m pro chlapce a muže v sekundách

Věk/Body	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12 let	7,35 a více	7,34-7,18	7,17-7,01	7,00-6,84	6,83-6,67	6,66-6,50	6,49-6,33	6,32-6,16	6,15-5,99	5,98-5,82	5,81 a méně
13 let	7,16 a více	7,15-7,00	6,99-6,84	6,83-6,68	6,67-6,52	6,51-6,36	6,35-6,20	6,19-6,04	6,03-5,88	5,87-5,72	5,71 a méně
14 let	6,87 a více	6,86-6,71	6,70-6,55	6,54-6,39	6,38-6,23	6,22-6,07	6,06-5,91	5,90-5,75	5,74-5,59	5,58-5,43	5,42 a méně
15 let	6,49 a více	6,48-6,37	6,36-6,25	6,24-6,13	6,12-6,01	6,00-5,89	5,88-5,77	5,76-5,65	5,64-5,53	5,52-5,41	5,40 a méně
16 let	5,98 a více	5,97-5,91	5,90-5,84	5,83-5,77	5,76-5,70	5,69-5,63	5,62-5,56	5,55-5,49	5,48-5,42	5,41-5,35	5,34 a méně
17 let	5,90 a více	5,89-5,83	5,82-5,76	5,75-5,69	5,68-5,62	5,61-5,55	5,54-5,49	5,48-5,42	5,41-5,36	5,35-5,30	5,29 a méně
18 let	5,79 a více	5,78-5,73	5,72-5,67	5,66-5,61	5,60-5,55	5,54-5,49	5,48-5,43	5,42-5,37	5,36-5,31	5,30-5,25	5,24 a méně
19 let a více	5,68 a více	5,67-5,63	5,62-5,58	5,57-5,53	5,52-5,48	5,47-5,43	5,42-5,38	5,37-5,33	5,32-5,28	5,27-5,23	5,22 a méně

5.3 Skok daleký z místa odrazem z jedné dolní končetiny

Cílem testu je posoudit výbušnou sílu dolních končetin a rozdíl mezi odrazovou a švihovou nohou. Normy tohoto testu nejsou k dispozici.

Test poskytuje důležité údaje potřebné k prevenci nežádoucích jevů, v tomto případě dysbalance silové úrovně dolních končetin. Rozdíly a doporučení k jejich zohlednění v tréninku obsahuje tabulka č. 15.

Tabulka 15: Stupně asymetrie dolních končetin

Asymetrie v normě	0-9,0 %
Zvýšená asymetrie	vhodnost kompenzace 9,1-14,9 %
Vysoká asymetrie	nutná kompenzace $\geq 15,0$ %

Materiál

Pásmo, tyč minimálně 1 m dlouhá, zapisovací formulář.

Příprava testu

Pásmo se položí na zem číselnými údaji nahoru. Nulová hodnota je na vnější straně čáry, která určuje místo odrazu (Obr. 7).

Činnost hráče

Hráč stojí na jedné dolní končetině za čarou v blízkosti pásma. Z podpěry a s využitím zášvihů paží se odráží jednožej vpřed a dopadá na obě chodidla.

Pravidla

Provádí se dvakrát proudovou metodou z levé nohy a pak dvakrát proudovou metodou z pravé nohy.

Hodnocení

Zapíše se délka všech čtyř skoků s přesností 0,01 m. K posouzení výkonu se používá tyč, kterou se označí místo dopadu. Místem dopadu je nejbližší část chodidla či jiné části těla směrem k odrazové čáře. Při přešlapu při odrazu, či při porušení jiného pravidla testu se pokus započítává, ale neměří.

5.4 Silové testy

Tyto testy jsou určeny pouze pro dorost a dospělé. Cílem testů je posoudit silové schopnosti celkové, i jednotlivých svalových skupin.

Materiál

Olympijská tyč nebo jiná tyč vhodná pro níže uvedené testy, bezpečnostní uzávěry (upínací pružiny) na tyč, kotouče různé hmotnosti, lavice se stojanem pro bench press, lavice bez stojanu pro dřep, stopky, zapisovací formulář.

Příprava testu

Upevnění závaží na vhodnou tyč, instruktáž cvičence i pomocníků, kteří jsou k dispozici v případě potřeby.

Činnost hráče

Specifické rozcvičení:

- 10 opakování s mírnou zátěží.
- Po minutě odpočinku následuje série s těžší zátěží 5 opakování (2 opakování pro přemístění), mezi sériemi 2 min odpočinku.

Následuje 3 minuty odpočinek a vlastní provedení testů.

- Jednotlivé testy: Bench Press, Box Squat (dřep „do sedu“), Deadlift (mrtvý tah), Clean (přemístění) (Obr. 8 a, b, c, d).

Pravidla

Vlastní test se provádí u různých kategorií s různou zátěží:

- Pro začátečníky (dorost): 3RM (dosažení 3x opakování s maximální zátěží).
- Pro pokročilé (dospělí): 1RM (dosažení jednoho správného provedení s maximální zátěží).

Poznámka:

- Je-li pokus úspěšný, testovaný má interval odpočinku 3 minuty a v dalším pokusu se zvýší zátěž o 5 – 10 %.
- Nepodaří-li se pokus realizovat se správnou technikou, má testovaný hráč interval odpočinku 3 minuty a sníží se mu zátěž o 2,5 – 5 %. Hráč by měl tímto způsobem dosáhnout maximální váhy, kterou uzvedne (provede daný test). Maximální váhy by měl dosáhnout do 5. pokusu po zahřívacích sériích.

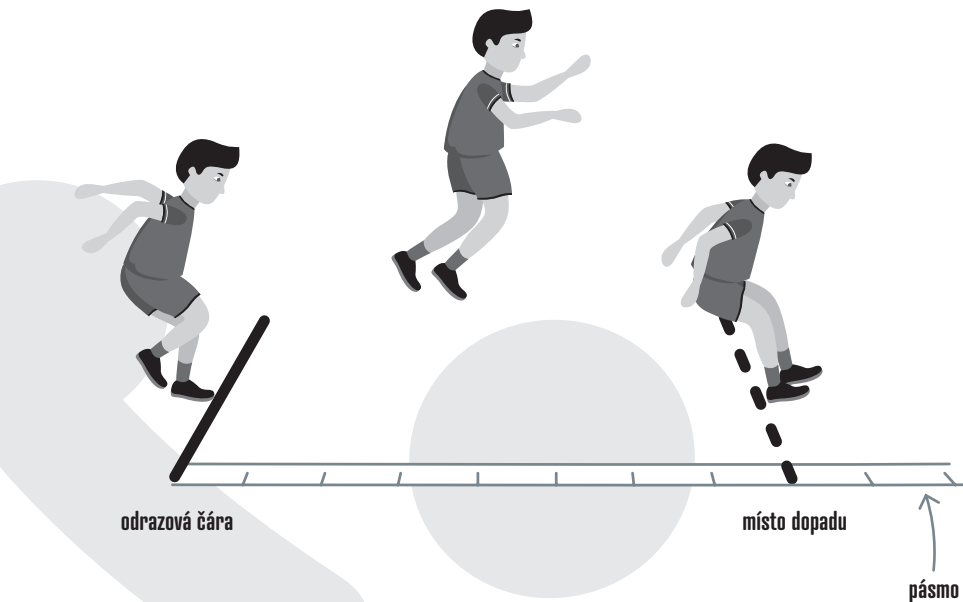
Hodnocení

U začátečníků: zapíše se dosažená zátěž (zvednutá váha správnou technikou), se kterou jedinec správně provedl 3 opakování.

U pokročilých: Zapíše se dosažená zátěž (zvednutá váha správnou technikou), kterou jedinec správně provedl.

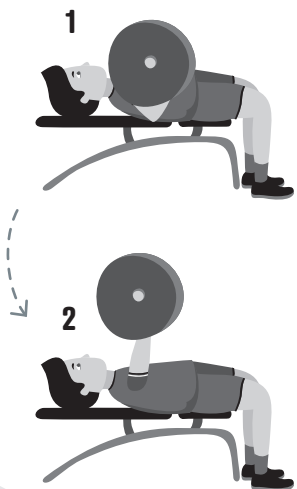
Poznámka: Pořadí zvednuté váhy je dobré zaznamenat pro další testování. Budete tak vědět, na jaké váze máte začít.

Upozornění: Dbáme na bezpečnost při zvedání maximálních vah. Není-li speciální zařízení, je vhodné jištění minimálně dvou osob.

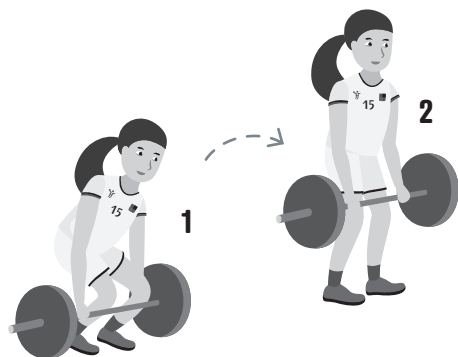


Obrázek 8: Silové testy

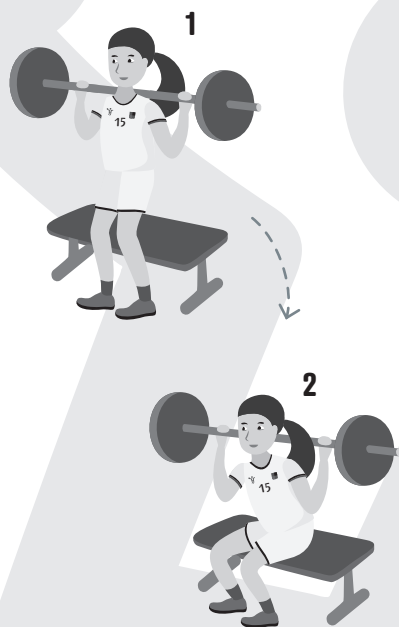
a) Bench press



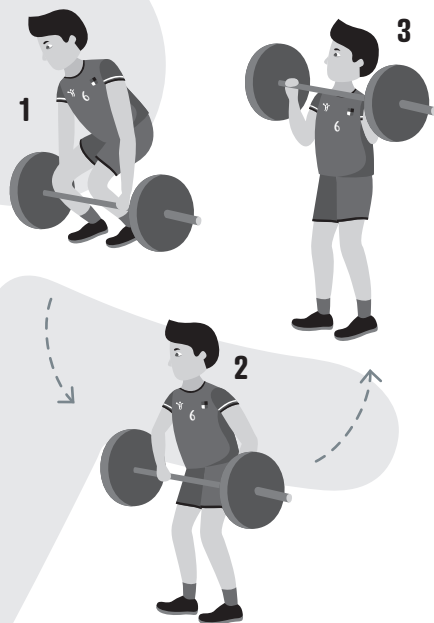
b) Deadlift (mrtvý tah)



c) Box Squat (dřep „do sedu“)



d) Clean (přemístění)

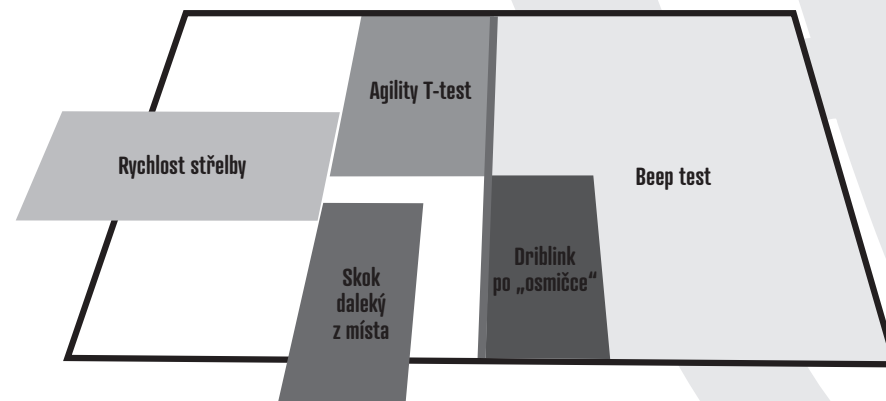


6. Pokyny k testování

Pro zabezpečení co největší objektivity při provádění testování a pro následné vyhodnocení jednotlivých výkonů je třeba vytvořit takřka shodné „standardní“ podmínky. Proto je třeba dodržet následující pokyny:

- Testujeme ve sportovní hale nebo tělocvičně (nikoliv ve venkovních prostorech).
- Před prvním prováděním testové baterie je třeba slovně hráče dokonale seznámit s jednotlivými testy. Pro dosažení lepších výkonů se doporučuje slovní výklad doplnit i praktickou ukázkou, čímž se dosáhne toho, že hráči budou přistupovat k testování připraveni a výsledek nebude ovlivněn podstatnými nedostatky vzniklými z neznalosti.
- Všichni hráči ve skupině absolvují 5 testů v pořadí určeném Metodickou komisí ČSH (agility T-test, driblink po „osmičce“, rychlost střelby, skok daleký z místa, beep test).
- Závazné rozvržení testů v prostoru je uvedeno na následujícím obrázku 9.

Obrázek 9: Organizace povinných motorických testů



- Doplnkové motorické testy (běh 2 x 15 m, skok daleký z místa odrazem z jedné dolní končetiny, silové testy) je třeba provádět v jiný den (i v případě jednoho testu). V případě zejména silových testů je zapotřebí dbát bezpečnostních pokynů a zajistit při testování pomocníky, kteří jistí testovaného hráče.
- V den konání testování výkonnostních předpokladů je nezbytně nutné před prvním testem zajistit minimálně 15minutové rozcvičení. U silových testů je nutné ještě speciální rozcvičení (viz kapitola 5.4).
- Trenér odpovědný za testování je povinen připravit odpovídající formulář (v příloze) pro záznam výkonů se jmény hráčů, klubem, věkem, hráčskou funkcí, tělesnou výškou, tělesnou hmotností, indexem tělesné hmotnosti (BMI) jedince.
- Osoby ve funkci zapisovatelů evidují výkony do formuláře pro záznam výkonů.
- Nejlepší výkon hráče v každém testu se převádí na body podle norem. V posledním sloupci se uvede součet bodů hráče dosažený v pěti testech.
- Testování musí být provedeno podle pokynů uvedených v tomto manuálu.
- Výsledky testování všech hráčů a hráček mohou být využity komisemi ČSH.

Materiál nezbytný k testování:

- 3 kužele o výšce 25-30 cm,
- 5 kuželů s tyčí o minimální výšce 120 cm,
- elektronická časomíra (fotobuňky),
- radar,
- pásmo,
- papírová lepicí páska,
- 1 m tyč,
- zvukový záznam a audiotechnika pro vytrvalostní člunkový běh,
- zapisovací formuláře a psací potřeby.

Poznámka:

- Výška kuželů značně ovlivňuje výsledný čas.

7. Bodovací normy pro jednotlivé motorické testy

Jednotlivé normy motorických testů podle věkových kategorií.

Tabulka 15: Normy pro 12leté dívky

Body/Test	Agility T-test	Driblínek po „osmičce“	Rychlost střelby	Skok daleký z místa	Beep test
0	13,08 a více	28,30 a více	53 a méně	125 a méně	6/3 a méně
1	12,85-13,07	27,74-28,29	54-55	126-133	6/4-6/9
2	12,62-12,84	27,18-27,73	56-57	134-141	6/10-7/5
3	12,41-12,61	26,62-27,17	58-60	142-149	7/6-8/2
4	12,19-12,40	26,06-26,61	61-63	150-157	8/3-8/9
5	11,97-12,18	25,50-26,05	64-65	158-165	8/10-9/4
6	11,75-11,96	24,94-25,49	66-68	166-173	9/5-9/10
7	11,53-11,74	24,38-24,93	69-70	174-181	9/11-10/5
8	11,30-11,52	23,82-24,37	71-72	182-188	10/6-11/1
9	11,07-11,29	23,26-23,81	73-74	189-195	11/2-11/7
10	11,06 a méně	23,25 a méně	75 a více	196 a více	11/8 a více

Tabulka 16: Normy pro 12leté chlapce

Body/Test	Agility T-test	Driblínek po „osmičce“	Rychlost střelby	Skok daleký z místa	Beep test
0	12,67 a více	27,27 a více	64 a méně	129 a méně	7/8 a méně
1	12,44-12,66	26,75-27,26	65-66	130-139	7/9-8/4
2	12,21-12,43	26,23-26,74	67-68	140-149	8/5-8/10
3	11,98-12,20	25,71-26,22	69-70	150-159	8/11-9/5
4	11,78-11,97	25,19-25,70	71-72	160-169	9/6-9/11
5	11,58-11,77	24,67-25,18	73	170-179	10/1-10/6
6	11,38-11,57	24,15-24,66	74-75	180-189	10/7-11/1
7	11,21-11,37	23,63-24,14	76-77	190-199	11/2-11/7
8	11,04-11,20	23,11-23,62	78-79	200-208	11/8-12/1
9	10,87-11,03	22,59-23,10	80	209-217	12/2-12/7
10	10,86 a méně	22,58 a méně	81 a více	218 a více	12/8 a více

Tabulka 17: Normy pro 13leté dívky

Body/Test	Agility T-test	Driblík po „osmičce“	Rychlost střelby	Skok daleký z místa	Beep test
0	12,68 a více	27,95 a více	55 a méně	140 a méně	6/10 a méně
1	12,46-12,67	27,41-27,94	56-57	141-147	7/1-7/6
2	12,24-12,45	26,86-27,40	58-59	148-154	7/7-8/2
3	12,02-12,23	26,31-26,85	60-61	155-161	8/3-8/8
4	11,80-12,01	25,76-26,30	62-64	162-168	8/9-9/3
5	11,58-11,79	25,21-25,75	65-67	169-175	9/4-9/9
6	11,36-11,57	24,66-25,20	68-70	176-182	9/10-10/3
7	11,14-11,35	24,11-24,65	71-72	183-189	10/4-10/9
8	10,91-11,13	23,56-24,10	73-74	190-196	10/10-11/4
9	10,68-10,90	23,01-23,55	75	197-203	11/5-11/10
10	10,67 a méně	23,00 a méně	76 a více	204 a více	11/11 a více

Tabulka 18: Normy pro 13leté chlapce

Body/Test	Agility T-test	Driblík po „osmičce“	Rychlost střelby	Skok daleký z místa	Beep test
0	12,26 a více	26,10 a více	68 a méně	145 a méně	8/4 a méně
1	12,03-12,25	25,61-26,09	69	146-155	8/5-8/10
2	11,80-12,02	25,12-25,60	70-71	156-165	8/11-9/5
3	11,57-11,79	24,63-25,11	72-73	166-175	9/6-9/11
4	11,37-11,56	24,14-24,62	74-75	176-185	10/1-10/6
5	11,17-11,36	23,65-24,13	76	186-194	10/7-11/1
6	11,00-11,16	23,16-23,64	77-78	195-204	11/2-11/7
7	10,83-10,99	22,67-23,15	79-80	205-214	11/8-12/1
8	10,66-10,82	22,18-22,66	81-82	215-224	12/2-12/7
9	10,49-10,65	21,69-22,17	83	225-233	12/8-13/1
10	10,48 a méně	21,68 a méně	84 a více	234 a více	13/2 a více

Tabulka 19: Normy pro 14leté dívky

Body/Test	Agility T-test	Driblík po „osmičce“	Rychlost střelby	Skok daleký z místa	Beep test
0	12,55 a více	26,95 a více	57 a méně	167 a méně	7/6 a méně
1	12,33-12,54	26,42-26,94	58-59	168-173	7/7-8/2
2	12,06-12,32	25,89-26,41	60-61	174-179	8/3-8/8
3	11,84-12,05	25,36-25,88	62-63	180-185	8/9-9/3
4	11,62-11,83	24,83-25,35	64-66	186-191	9/4-9/9
5	11,40-11,61	24,30-24,82	67-69	192-196	9/10-10/3
6	11,18-11,39	23,77-24,29	70-72	197-201	10/4/10/9
7	10,96-11,17	23,24-23,76	73-74	202-205	10/10-11/4
8	10,74-10,95	22,71-23,23	75-76	206-210	11/5-11/10
9	10,51-10,73	22,18-22,70	77	211-215	11/11-12/4
10	10,50 a méně	22,17 a méně	78 a více	216 a více	12/5 a více

Tabulka 20: Normy pro 14leté chlapce

Body/Test	Agility T-test	Driblík po „osmičce“	Rychlost střelby	Skok daleký z místa	Beep test
0	11,62 a více	25,78 a více	71 a méně	180 a méně	8/10 a méně
1	11,39-11,61	25,30-25,77	72	181-187	8/11-9/5
2	11,16-11,38	24,82-25,29	73-74	188-194	9/6-9/11
3	10,93-11,15	24,34-24,81	75-76	195-201	10/1-10/6
4	10,73-10,92	23,86-24,33	77-78	202-208	10/7-11/1
5	10,53-10,72	23,38-23,85	79-80	209-216	11/2-11/7
6	10,33-10,52	22,90-23,37	81-82	217-223	11/8-12/1
7	10,16-10,32	22,42-22,89	83-84	224-230	12/2-12/7
8	9,99-10,15	21,94-22,41	85-86	231-238	12/8-13/1
9	9,82-9,98	21,46-21,93	87	239-244	13/2-13/7
10	9,81 a méně	21,45 a méně	88 a více	245 a více	13/8 a více

Tabulka 21: Normy pro 15leté dívky

Body/Test	Agility T-test	Driblík po „osmičce“	Rychlost střelby	Skok daleký z místa	Beep test
0	12,30 a více	26,20 a více	58 a méně	172 a méně	7/10 a méně
1	11,97-12,29	25,70-26,19	59-60	173-178	8/1-8/6
2	11,73-11,96	25,20-25,69	61-62	179-184	8/7-9/1
3	11,50-11,72	24,70-25,19	63-64	185-190	9/2-9/7
4	11,30-11,49	24,20-24,69	65-66	191-195	9/8-10/2
5	11,10-11,29	23,70-24,19	67-69	196-200	10/3-10/8
6	10,90-11,09	23,20-23,69	70-72	201-205	10/9-11/3
7	10,70-10,89	22,70-23,19	73-75	206-210	11/4-11/9
8	10,53-10,69	22,20-22,69	76-77	211-215	11/10-12/3
9	10,36-10,52	21,70-22,19	78-79	216-220	12/4-12/9
10	10,35 a méně	21,69 a méně	80 a více	221 a více	12/10 a více

Tabulka 22: Normy pro 15leté chlapce

Body/Test	Agility T-test	Driblík po „osmičce“	Rychlost střelby	Skok daleký z místa	Beep test
0	11,20 a více	24,47 a více	72 a méně	190 a méně	9/3 a méně
1	10,99-11,19	24,06-24,46	73-74	191-197	9/4-9/9
2	10,78-10,98	23,65-24,05	75-76	198-205	9/10-10/4
3	10,57-10,77	23,24-23,64	77-78	206-213	10/5-10/10
4	10,38-10,56	22,83-23,23	79-81	214-221	10/11-11/5
5	10,19-10,37	22,42-22,82	82-84	222-228	11/6-11/11
6	10,00-10,18	22,06-22,41	85-87	229-236	11/12-12/5
7	9,84-9,99	21,70-22,05	88-89	237-243	12/6-12/11
8	9,67-9,83	21,34-21,69	90-91	244-250	12/12-13/5
9	9,51-9,66	20,98-21,33	92-93	251-257	13/5-13/10
10	9,50 a méně	20,97 a méně	94 a více	258 a více	13/11 a více

Tabulka 23: Normy pro 16leté dívky

Body/Test	Agility T-test	Driblík po „osmičce“	Rychlost střelby	Skok daleký z místa	Beep test
0	11,85 a více	25,23 a více	60 a méně	175 a méně	8/4 a méně
1	11,66-11,84	24,82-25,22	61-62	176-181	8/5-8/10
2	11,47-11,65	24,41-24,81	63-64	182-187	8/11-9/5
3	11,28-11,46	24,00-24,40	65-66	188-193	9/6-9/11
4	11,09-11,27	23,59-23,99	67-69	194-199	10/1-10/6
5	10,90-11,08	23,18-23,58	70-72	200-205	10/7-11/1
6	10,71-10,89	22,67-23,17	73-75	206-211	11/2-11/7
7	10,56-10,70	22,26-22,66	76-77	212-217	11/8-12/1
8	10,39-10,55	21,90-22,25	78-79	218-222	12/2-12/7
9	10,23-10,38	21,54-21,89	80-81	223-227	12/8-13/1
10	10,22 a méně	21,53 a méně	82 a více	228 a více	13/2 a více

Tabulka 24: Normy pro 16leté chlapce

Body/Test	Agility T-test	Driblík po „osmičce“	Rychlost střelby	Skok daleký z místa	Beep test
0	11,11 a více	24,25 a více	75 a méně	200 a méně	9/7 a méně
1	10,90-11,10	23,84-24,24	76-77	201-208	9/8-10/2
2	10,69-10,89	23,43-23,83	78-79	209-216	10/3-10/8
3	10,48-10,68	23,02-23,42	80-82	217-224	10/9-11/3
4	10,29-10,47	22,61-23,01	83-85	225-232	11/4-11/9
5	10,10-10,28	22,20-22,60	86-88	233-239	11/10-12/3
6	9,91-10,09	21,79-22,19	89-91	240-247	12/4-12/9
7	9,75-9,90	21,38-21,78	92-94	248-255	12/10-13/3
8	9,59-9,74	21,02-21,37	95-96	256-262	13/4-13/9
9	9,43-9,58	20,66-21,01	97-98	263-268	13/10-14/2
10	9,42 a méně	20,65 a méně	99 a více	269 a více	14/3 a více

Tabulka 25: Normy pro 17leté dívky

Body/Test	Agility T-test	Driblík po „osmičce“	Rychlost střelby	Skok daleký z místa	Beep test
0	11,67 a více	24,85 a více	63 a méně	178 a méně	8/8 a méně
1	11,48-11,66	24,44-24,84	64-65	179-185	8/9-9/3
2	11,29-11,47	24,03-24,43	66-67	186-192	9/4-9/9
3	11,12-11,28	23,62-24,02	68-70	193-199	9/10-10/3
4	10,95-11,11	23,21-23,61	71-73	200-205	10/4/10/9
5	10,78-10,94	22,80-23,20	74-76	206-211	10/10-11/4
6	10,61-10,77	22,39-22,79	77-79	212-217	11/5-11/10
7	10,46-10,60	22,03-22,38	80-81	218-223	11/11-12/4
8	10,31-10,45	21,67-22,02	82-83	224-228	12/5-12/10
9	10,16-10,30	21,31-21,66	84-85	229-234	12/11-13/5
10	10,15 a méně	21,30 a méně	86 a více	235 a více	13/6 a více

Tabulka 26: Normy pro 17leté chlapce

Body/Test	Agility T-test	Driblík po „osmičce“	Rychlost střelby	Skok daleký z místa	Beep test
0	10,90 a více	23,97 a více	79 a méně	205 a méně	9/10 a méně
1	10,71-10,89	23,56-23,96	80-81	206-214	9/11-10/5
2	10,52-10,70	23,15-23,55	82-83	215-223	10/6-10/11
3	10,33-10,51	22,74-23,14	84-86	224-232	11/1-11/6
4	10,16-10,32	22,33-22,73	87-89	233-240	11/7-11/12
5	9,99-10,15	21,92-22,32	90-92	241-248	12/1-12/6
6	9,82-9,98	21,51-21,91	93-95	249-256	12/7-12/12
7	9,67-9,81	21,15-21,50	96-98	257-264	13/1-13/6
8	9,52-9,66	20,80-21,14	99-100	265-272	13/7-13/12
9	9,37-9,51	20,44-20,79	101-102	273-279	13/13-14/5
10	9,36 a méně	20,43 a méně	103 a více	280 a více	14/6 a více

Tabulka 27: Normy pro 18leté dívky

Body/Test	Agility T-test	Driblík po „osmičce“	Rychlost střelby	Skok daleký z místa	Beep test
0	11,55 a více	24,51 a více	69 a méně	181 a méně	8/11 a méně
1	11,38-11,54	24,10-24,50	70-71	182-188	9/1-9/6
2	11,21-11,37	23,70-24,09	72-73	189-195	9/7-10/1
3	11,04-11,20	23,29-23,69	74-75	196-201	10/2-10/7
4	10,87-11,03	22,93-23,28	76-77	202-208	10/8-11/2
5	10,70-10,86	22,57-22,92	78-80	209-215	11/3-11/8
6	10,55-10,69	22,21-22,56	81-82	216-221	11/9-12/2
7	10,40-10,54	21,85-22,20	83-84	222-227	12/3-12/7
8	10,25-10,39	21,49-21,84	85-86	228-233	12/8-13/2
9	10,08-10,24	21,13-21,48	87-88	234-239	13/3-13/8
10	10,07 a méně	21,12 a méně	89 a více	240 a více	13/9 a více

Tabulka 28: Normy pro 18leté chlapce

Body/Test	Agility T-test	Driblík po „osmičce“	Rychlost střelby	Skok daleký z místa	Beep test
0	10,76 a více	23,78 a více	82 a méně	207 a méně	10/2 a méně
1	10,59-10,75	23,37-23,77	83-84	208-216	10/3-10/8
2	10,42-10,58	22,97-23,36	85-87	217-225	10/9-11/3
3	10,25-10,41	22,56-22,96	88-90	226-234	11/4-11/9
4	10,08-10,24	22,15-22,55	91-93	235-243	11/10-12/3
5	9,91-10,07	21,74-22,14	94-96	244-251	12/4-12/9
6	9,76-9,90	21,33-21,73	97-99	252-260	12/10-13/3
7	9,61-9,75	20,97-21,32	100-102	261-269	13/4-13/9
8	9,46-9,60	20,61-20,96	103-105	270-277	13/10-14/2
9	9,31-9,45	20,25-20,60	106-107	278-285	14/3-14/8
10	9,30 a méně	20,24 a méně	108 a více	286 a více	14/9 a více

8. Vysvětlivky

Tabulka 29: Normy pro 19leté a starší ženy

Body/Test	Agility T-test	Driblíng po „osmičce“	Rychlost střelby	Skok daleký z místa	Beep test
0	11,41 a více	24,35 a více	75 a méně	185 a méně	9/2 a méně
1	11,25-11,40	23,94-24,34	76-77	186-192	9/3-9/8
2	11,08-11,24	23,53-23,93	78-79	193-199	9/9-10/3
3	10,91-11,07	23,17-23,52	80-81	200-206	10/3-10/8
4	10,76-10,90	22,81-23,16	82-83	207-213	10/9-11/3
5	10,61-10,75	22,45-22,80	84-85	214-220	11/4-11/9
6	10,46-10,60	22,09-22,44	86-87	221-227	11/10-12/3
7	10,31-10,45	21,73-22,08	88-89	228-234	12/4-12/8
8	10,16-10,30	21,37-21,72	90	235-240	12/9-13/3
9	10,01-10,15	21,01-21,36	91	241-246	13/4-13/9
10	10,00 a méně	21,00 a méně	92 a více	247 a více	13/10 a více

Tabulka 30: Normy pro 19leté a starší muže

Body/Test	Agility T-test	Driblíng po „osmičce“	Rychlost střelby	Skok daleký z místa	Beep test
0	10,60 a více	23,65 a více	86 a méně	209 a méně	10/4 a méně
1	10,45-10,59	23,24-23,64	87-89	210-218	10/5-10/10
2	10,30-10,44	22,83-23,23	90-92	219-227	10/11-11/5
3	10,15-10,29	22,42-22,82	93-95	228-236	11/6-11/11
4	10,00-10,14	22,01-22,41	96-98	237-246	11/12-12/5
5	9,85-9,99	21,60-22,00	99-101	247-256	12/6-12/11
6	9,70-9,84	21,19-21,59	102-104	257-266	12/12-13/5
7	9,55-9,69	20,83-21,18	105-107	267-276	13/5-13/10
8	9,40-9,54	20,47-20,82	108-110	277-285	13/11-14/3
9	9,26-9,39	20,11-20,46	111-112	286-294	14/4-14/9
10	9,25 a méně	20,10 a méně	113 a více	295 a více	14/10 a více

Pozn: Jednotlivé normy mohou být upraveny, avšak až poté, co příslušné orgány ČSH nasbírají dostatečné množství dat potřebných k statistickým operacím. O změnách budou členové včas informováni prostřednictvím oficiálních informačních prostředků ČSH.



10. Poznámky



Sbor autorů

Předsedkyně Metodické komise:

Ilona Hapková

Metodik Českého svazu házené:

Martin Tůma

Členové Metodické komise (dle abecedy):

Tomáš Černý
Michal Červenka
Jan Filip
Alena Humlová
Dušan Poloz
Jaroslava Šmrhová

Konzultanti (dle abecedy):

Jan Bašný
Daniel Kubeš

