



## TESTOVANÉ OBLASTI

---

Testovací oblasti A, B, C, D, E jsou určeny pro žáky, kteří jsou schopni samostatné chůze (varianta 1)

Testované oblasti A, B, C, D, F jsou určeny pro žáky, kteří k vlastní mobilitě používají mechanického vozíku (varianta 2)

Zakřížkuj odpovídající skóre:

### Testovací oblast A: LEH A PŘETÁČENÍ

SKORE

---

- |   |                            |                            |                            |                            |
|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1. v lehu na zádech zvedne hlavu do úhlu 45°                | 0 <input type="checkbox"/> | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> |
| 2. v lehu na zádech přitáhne pravé koleno k hrudníku        | 0 <input type="checkbox"/> | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> |
| 3. v lehu na zádech přitáhne levé koleno k hrudníku         | 0 <input type="checkbox"/> | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> |
| 4. z lehu na zádech se přetočí přes pravou stranu na břicho | 0 <input type="checkbox"/> | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> |
| 5. z lehu na zádech se přetočí přes levou stranu na břicho  | 0 <input type="checkbox"/> | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> |
| 6. v lehu na břiše zvedne hlavu nahoru                      | 0 <input type="checkbox"/> | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> |
| 7. z lehu na břiše se přetočí přes pravou stranu na záda    | 0 <input type="checkbox"/> | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> |
| 8. z lehu na břiše se přetočí přes levou stranu na záda     | 0 <input type="checkbox"/> | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> |

Testovací oblast A celkem

### Testovací oblast B: SED

SKORE

---

- |   |                            |                            |                            |                            |
|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 9. testující drží testovaného za ruce; testující se vytahuje do sedu<br>s kontrolou hlavy | 0 <input type="checkbox"/> | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> |
| 10. sedí na zemi s oporou o HK(K); vydrží 5 sek.  | 0 <input type="checkbox"/> | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> |
| 11. sedí na zemi bez opory o HKK; vydrží 3 sek.   | 0 <input type="checkbox"/> | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> |
| 12. šikmý sed vlevo; vydrží 5sek.   | 0 <input type="checkbox"/> | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> |
| 13. šikmý sed vpravo; vydrží 5 sek.   | 0 <input type="checkbox"/> | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> |
| 14. dostane se ze sedu na čtyři přes P stranu   | 0 <input type="checkbox"/> | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> |
| 15. dostane se ze sedu na čtyři přes L stranu   | 0 <input type="checkbox"/> | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> |

Testovací oblast B celkem

**Testovací oblast C: PLAZENÍ A LEZENÍ**

SKORE

---

16. v poloze na břiše uplazi asi 180 cm	0	1	2	3
17. ve vzporu klečmo (na čtyřech) vydrží 10 sek.	0	1	2	3
18. na čtyřech předpaží PHK	0	1	2	3
19. na čtyřech předpaží LHK	0	1	2	3
20. na čtyřech leze nebo se posune dopředu asi 180 cm	0	1	2	3

Testovací oblast C celkem

**Testovací oblast D: STOJ**

SKORE

---

21. u žebřin se ze sedu vytáhne do stoje	0	1	2	3
22. vydří ve stoji bez opory 3 sek.	0	1	2	3
23. ve stoji bez opory zvedne LDK; vydrží 10 sek.	0	1	2	3
24. ve stoji bez opory zvedne PDK; vydrží 10 sek.	0	1	2	3
25. ze stoje vezme předmět ze země a vrátí se do stoje; bez opory	0	1	2	3

Testovací oblast D celkem

**Testovací oblast E: CHŮZE, BĚH A POSKOKY**

SKORE

---

26. ujde 10 kroků dopředu bez opory	0	1	2	3
27. ujde 10 kroků dozadu bez opory	0	1	2	3
28. překročí PDK tyčku ve výši kolen	0	1	2	3
29. překročí LDK tyčku ve výši kolen	0	1	2	3
30. uběhne 4m, zastaví se a vrátí se zpět	0	1	2	3

31. skočí snožmo 30 cm dopředu	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
32. vyjde na horu 4 schody bez držení; střídá nohy	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
33. sejde 4 schody dolů bez držení, střídá nohy	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
34. skočí snožmo dolů z výšky 15cm	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

Testovací oblast E celkem

### Testovací oblast F: MOBILITA A MANIPULACE S MECHANICKÝM VOZÍKEM

SKORE

35. ujde 10 kroků dopředu s oporou	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
36. ujede na vozíku 5m vpřed	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
37. ujede na vozíku 5m vzad	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
38. přesune se z vozíku na zem a zpět	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
39. při záběru používá HK současně	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
40. posune se vozíkem na jeden záběr 2 m dopředu	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
41. překoná překážku 2 cm vysokou	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

Testovací oblast F celkem

### VÝPOČET CELKOVÉHO SKÓRE - KATEGORIE

VÝPOČET SKÓRE V %

(VARIANTA 1)

A. Leh a přetáčení  $\frac{\text{kategorie A celkem}}{24} \times 100 = \underline{\hspace{2cm}} \%$

B. Sed  $\frac{\text{kategorie B celkem}}{21} \times 100 = \underline{\hspace{2cm}} \%$

C. Lezení a plazení  $\frac{\text{kategorie C celkem}}{15} \times 100 = \underline{\hspace{2cm}} \%$

D. Stoj  $\frac{\text{kategorie D celkem}}{15} \times 100 = \underline{\hspace{2cm}} \%$

E. Chůze běh a skákání  $\frac{\text{kategorie E celkem}}{27} \times 100 = \underline{\hspace{2cm}} \%$

27

**Celkové skóre**  $\frac{A\% + B\% + C\% + D\% + E\%}{100} = \underline{\hspace{2cm}} \%$

celkový součet kategorií (5)

(VARIANTA 2)

A. Leh a přetáčení  $\frac{\text{kategorie A celkem}}{24} \times 100 = \underline{\hspace{2cm}} \%$

24

B. Sed  $\frac{\text{kategorie B celkem}}{21} \times 100 = \underline{\hspace{2cm}} \%$

21

C. Lezení a plazení  $\frac{\text{kategorie C celkem}}{15} \times 100 = \underline{\hspace{2cm}} \%$

15

D. Stoj  $\frac{\text{kategorie D celkem}}{15} \times 100 = \underline{\hspace{2cm}} \%$

15

F. Mobilita a manipulace s mechanickým vozíkem  $\frac{\text{kategorie F celkem}}{21} \times 100 = \underline{\hspace{2cm}} \%$

21

**Celkové skóre**  $\frac{A\% + B\% + C\% + D\% + F\%}{100} = \underline{\hspace{2cm}} \%$

celkový součet kategorií (5)

(Spurná & Vaščáková, 2011)