

## Chceš-li být FIT, opusť byt

tak zněl slogan konce minulého století a platí dvojnásob v naší době. Jinými slovy, opusť pohodlnost a vasedávání u televize či počítače, a začni konečně se svou kondicí něco dělat.

A kde se dozvím vstupní informace, jak na tom jsem, jestli je má kondice dostačující nebo špatná? Právě tímto testem. Test je sice několik desítek let starý, ale pořád funkční. Umožňuje získat základní informaci o tvé tělesné zdatnosti.

Jednoduché bodovací tabulky ti dávají možnost posoudit tvou úroveň dosažených výkonů a zároveň jejich porovnání s výkony ostatních, a to i bez ohledu na odlišný věk či pohlaví. Vzájemná srovnatelnost výkonu ve všech směrech tak vytváří podmínky pro soutěživost „samému se sebou“, ve třídě, mezi kamarády na škole, v oddíle, či doma s taťkou nebo mamkou.

FIT 90 je testem z 90 let minulého století, který zahrnuje čtyři jednoduché disciplíny, jejichž podmínky lze splnit kdekoliv – na hřišti, ve volné přírodě, v tělocvičně nebo v bytě.

1. Člunkový běh 4krát 10 metrů
2. Skok do dálky z místa
3. Z lehu sed opakovaně
4. Cvičební cyklus: stoj – vzpor dřepmo - vzpor ležmo – vzpor dřepmo – stoj

**Disciplíny jsou společné pro muže i ženy všech věkových kategorií.**

Podle dosaženého výkonu si může každý sám –s využitím bodovacích tabulek zjistit, zda jeho výkonnost v jednotlivých disciplínách je přiměřená jeho věku a to podle počtu bodů, kterými je dosažený výkon v každé disciplíně ohodnocen.

**1 – 2 body = výkonnost velmi slabá**

**3 – 4 body = výkonnost snižená**

**5 – 6 bodů = výkonnost přiměřená**

**7 – 8 bodů = výkonnost velmi dobrá**

**9 – 10 bodů = výkonnost vynikající**

Při absolvování všech čtyř disciplín pak lze, na základě součtu bodů získaných v jednotlivých disciplínách, získat základní informaci o celkové tělesné kondici. K tomu poslouží hodnotící tabulka:

<b>TĚLESNÁ KONDICE</b>	
<b>CELKEM BODŮ:</b>	
výborná	31 - 40
dobrá	22 - 30
snížená	13 - 21
slabá	0 - 12

Vzhledem k tomu, že lze sčítat body různých jedinců **bez ohledu na pohlaví a věk**, můžeme na závěr každé soutěže vyhlásit nejen nejzdatnějšího jedince, ale i nejzdatnější třídu, skupinu či rodinu.

## ČLUNKOVÝ BĚH 4krát 10 metrů

obíháme z pravé strany (máme ji po levé ruce) a pokračujeme znovu k přední metě. Tu již neobíháme, jen se ji dotkneme rukou a vracíme se opět ke startovní metě. Trať mezi prvním a druhým úsekem tvoří osmičku. Závod končí, jakmile se dotkneme rukou startovní mety.



Na rovném terénu (hřišti, písčité cestě apod.) odměříme úsek 10 m. Jeho začátek i konec vyznačíme položením kamene či jiného 20 cm vysokého předmětu. Úkolem je proběhnout trať stanoveným způsobem co nejrychleji. K měření času potřebujeme stopky.

Na povel vybíháme od startovní mety, kterou máme po levé ruce – oběhneme přední metu z levé strany (tzn., že ji máme po pravé ruce) – vracíme se ke startovní metě, kterou obíháme z pravé strany (máme ji po levé ruce) a pokračujeme znovu k přední metě. Tu již neobíháme, jen se ji dotkneme rukou a vracíme se opět ke startovní metě. Trať mezi prvním a druhým úsekem tvoří osmičku. Závod končí, jakmile se dotkneme rukou startovní mety.

### HODNOCENÍ

Měříme dosažený čas s přesností na desetinu sekundy a dosažený výkon ohodnotíme podle bodovacích tabulek.

## SKOK DO DÁLKY Z MÍSTA



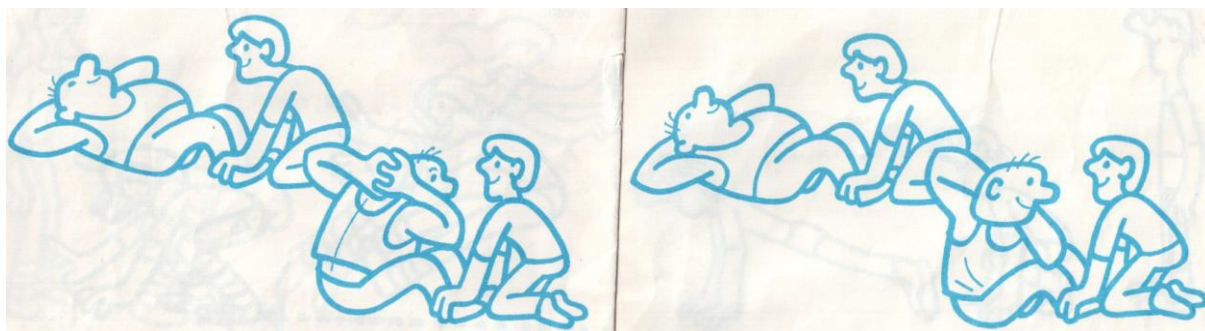
Nejvhodnější je skákat do písčitého doskočiště, ve kterém srovnáme rovinu písku s rovinou odrazu. Skákat je však možné i na rovné písčité cestě. K měření výkonu potřebujeme centimetrové pásmo.

Skáče z mírného stoje rozkročeného – špičky nohou se lehce dotýkají vyznačené odrazové čáry. Před odrazem uděláme mírný podřep a zapažujeme. Odrazit se musíme současně oběma nohama a švihem paží vpřed napomáháme překonání co největší vzdálenosti. Poskok před odrazovou čarou není dovolen.

### HODNOCENÍ

Měříme v centimetrech od vyznačené odrazové čáry k místu doskoku, tzn. Paty té nohy, která je blíže k odrazové čáře. Při dotyku země rukou za tělem, případně dopadu do sedu, považujeme pokus za neplatný. Každý testovaný má **3 pokusy**, hodnotíme ten nejdelší.

## Z LEHU SED OPAKOVANĚ



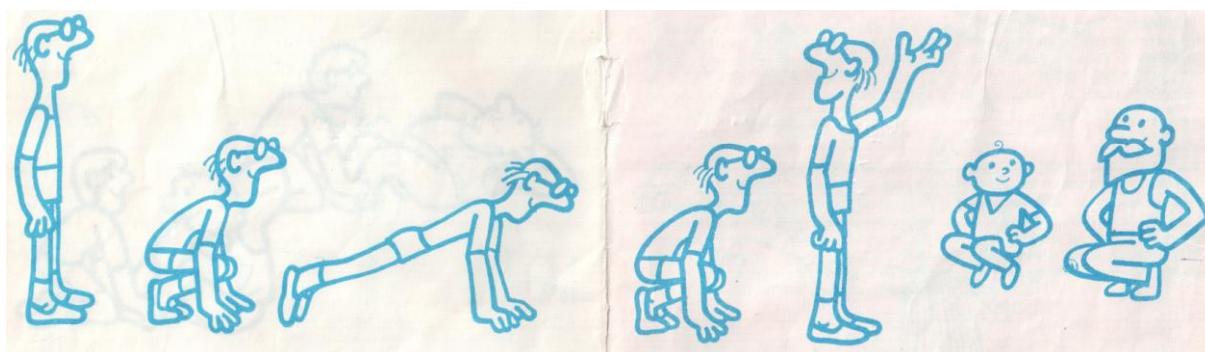
Cvičíme na travnatém povrchu či jiné měkké podložce. Spolucvičenec přidržuje cvičícímu nohy za kotníky u země a zároveň nahlas uvádí pořadově každý ukončený cvik.

Základní polohou je leh na zádech. Nohy jsou mírně roznoženy a mírně pokrčeny (kolena asi 30 cm nad zemí), ruce spojeny nad hlavou v týl, lokty se dotýkají země. Z této základní polohy cvičíme opakovaně sed s pootočením trupu tak, abychom se loktem lehce dotkli opačného kolena a vracíme se zpět do lehu. Směr pootočení trupu plynule střídáme: při prvním sedu se dotkneme levým loktem pravého kolena, při dalším pravým loktem levého kolena atd. **Cvičíme 1 minutu.** Tempo cvičení volí každý individuálně. Při únavě je možné cvičení přerušit a v lehu odpočívat, avšak čas vymezený pro cvičení běží dál. Proto se snažíme co nejdříve ve cvičení pokračovat.

### HODNOCENÍ

Hodnotíme výkon počtem provedení cviku „sed-leh“ za 1 minutu, který ohodnotíme podle bodovacích tabulek.

## STOJ-VZPOR DŘEPMO-VZPOR LEŽMO-VZPOR DŘEPMO-STOJ



Cvičební cyklus se skládá ze čtyř poloh – začíná a končí vždy vzpřímeným stojem. Opakujeme jej **celkem 20krát v co nejkratším čase**. Je nezbytné, aby všechny polohy byly vždy přesně dodrženy: ve vzporu ležmo tvoří trup a nohy přímku. Jednotlivé polohy je třeba předem nacvičit a celý cvičební cyklus zkusit několikrát v pomalém tempu. Rychlost cvičení nesmí být na úkor přesnosti.

### HODNOCENÍ

Hodnotíme počtem sekund, za které dokáže zopakovat cvičební cyklus 20krát. V případě, že cvičení nedokončí vzhledem k tomu, že „nestačí s dechem“, poskytneme po vhodné době možnost dalšího pokusu, příp. hodnotíme 0 body.