

FYZICKÉ TESTY

Fyzické testy budou probíhat na vhodném místě na pracovišti nebo v zázemí.

Test č. 1: Dřepy

Popis testu: Deset dřepů souvisle na sebe navazujících v limitu max. 30 sekund.

Místo: Na žíněnce, podložce nebo na trávniku.

Způsob provedení: Testovaná osoba se postaví vzpřímeně na zem a nohy rozkročí na šířku beder, prsty směřují dopředu. Ruce do předpažení či v bok. S nádechem se spustí k zemi, pokrčí kolena a zadek zatlačí dozadu. Záda udržuje stále rovná, neprohýbá je. Ve chvíli, kdy bude mít kolena ohnutá min. pod 90° úhlem a stehna budou rovnoběžně s podlahou, testovaná osoba zastaví pohyb. Poté zatlačí na paty, vyrovnává nohy a s výdechem se vrátí zpět do vzpřímené polohy.



Vyhodnocení: Zdárné absolvování 10 dřepů souvisle na sebe navazujících v limitu max. 30 sekund.

Doplňující údaje: Započítávají se pouze úplné a správně provedené cviky.

Požadovaný minimální výkon: Deset dřepů nebo více

Test č. 2:**Klik – vzpor****Popis testu:**

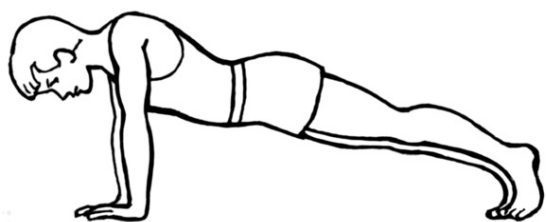
Deset kliků v limitu 60 sekund.

Místo:

Na žíněnce, podložce nebo na trávniku.

Způsob provedení:

V lehu na břiše testovaná osoba pokrčí paže a opře se dlaněmi o zem v úrovni prsou. Prsty směřují vpřed. Napnutím paží provedeme vzpor ležmo – pokrčením paží se vrátíme zpět do kliku. Po celou dobu cvičení musí testovaná osoba udržet zpevněné tělo – hlava rovně, ruce v šíři ramen, trup a dolní končetiny v jedné přímce, nohy u sebe.

**Vyhodnocení:**

Zdárné absolvování 10 kliků souvisle na sebe navazujících v limitu max. 60 sekund.

Doplňující údaje:

Započítávají se pouze úplné a správně provedené cviky.

Požadovaný minimální výkon: 10 kliků nebo více

Test č. 3:**Sportovní / svižná chůze****Popis testu:**

Svižná chůze 500 metrů v limitu 6 minut.

Místo:

Testuje se na rovném nebo mírně nakloněném, upraveném terénu v délce 500 metrů. Na jeho obou koncích se umístí mety tak, aby byly součástí požadované vzdálenosti. První meta je umístěna na startovní čáře dlouhé nejméně 1 m, stejně tak meta cílová.

Způsob provedení:

Základní poloha – na povel „PŘIPRAVIT“ zaujímá testovaný polohu těsně před startovní čarou. Na povel „POZOR“ zaujímá polohu vysokého startu, na povel „START“ vychází sportovní nebo svižnou chůzí po vyznačené trase až do cílové mety. Během této chůze nesmí ztratit kontakt se zemí a minimálně jedna z jeho nohou se musí být v každém okamžiku chůze dotýkat země.

Doplňující údaje:

Stopky se zastavují, jakmile se cvičenec projde vyznačenou cílovou metou. Čas se měří s přesností na 0,1 s.

Požadovaný minimální výkon: Ujití 500 m v časovém limitu 6 minut.

Časový rozvrh přezkoušení:

Předpokládaná časová náročnost jednotlivých testů na 1 osobu: Název testu	Čas testu	Čas s přípravou
Dřepy	30 sekund	2 minuty
Vzpor klik	60 sekund	2 minuty
Sportovní/svižná chůze	6 minut	8 minut

Celé přezkoušení se provádí jako jeden celek (všechny disciplíny v jednom dni).

Celkové hodnocení:

Pro úspěšné absolvování testů fyzické zdatnosti musí testovaná osoba zdárně absolvovat všechny jednotlivé disciplíny, které jsou svými parametry nastaveny pro všechny věkové kategorie bez rozdílu.

JAZYKOVÉ TESTY

Předmětem jazykového testu je úroveň anglického jazyka. Účelem je ověřit jazykovou úroveň B2 dle CERF.

Test může ověřovat všechny čtyři jazykové schopnosti – psaní, čtení, poslech a mluvený projev.

Průběh testu přiměřeně odpovídá průběhu zkoušky First pro získání Cambridge Certificate. Zejména doba trvání zkoušky a rozsah výstupů je však menší. Test bude probíhat na vhodném místě na pracovišti nebo v zázemí.

Test se může skládat z následujících částí, přičemž ne všechny části musí být využity ve všech případech.

1. Čtení (Reading) a Užití jazykových struktur (Use of English)

Tato část ověřuje schopnost porozumět textům různého typu, pochopit hlavní myšlenky i detaily, vyhledávat konkrétní informace. Úkoly mají formu výběru jedné z nabízených možností, doplňování mezer a sestavování částí textů.

Testovaná osoba prospěje, pokud vybere správné z nabízených možností, doplní do mezer výrazy a informace odpovídající předloženému textu a sestaví část nového textu odpovídající předloženému textu.

2. Psaní (Writing)

Úkolem je napsat na zadané téma text ve formě eseje, případně napsat text v jiné stanovené formě (např. dopis či email, návrh, zprávu či recenzi).

Testovaná osoba prospěje, pokud zpracuje text bez gramatických chyb a bez hrubých stylistických chyb.

3. Poslech (Listening)

Předmětem hodnocení je porozumění hlavní myšlence i detailům mluvených projevů, jako jsou např. zprávy, interview, dialog či monolog. Úkoly mají formu výběru jedné z nabízených možností, doplňování mezer a sestavování částí textů.

Testovaná osoba prospěje, pokud vybere správné z nabízených možností, doplní do mezer výrazy a informace odpovídající vyslechnutým informacím a sestaví část nového textu odpovídající vyslechnutým informacím.

4. Mluvený projev (Speaking)

Předmětem zkoušky bude formulace mluvených odpovědí na dotazy ohledně všedních situací. Dále může být zahrnut popis fotografie či obrázku a odpovědi na krátké otázky k obrázkům. Navazovat může rozhovor o tématech, která se v průběhu této části zkoušky vyskytla.

Testovaná osoba prospěje, pokud v mluvené řeči naformuluje odpovědi na položené dotazy, popíše situace nebo děje na fotografii nebo obrázku a zodpoví k nim krátké otázky a bude schopna vést rozhovor o tématech, které se v průběhu této části zkoušky vyskytla.

Celkové hodnocení:

Pro úspěšné absolvování jazykového testu musí testovaná osoba prospět v každé jednotlivé části, která bude zařazena do daného testu.