

Manuál pro VT SpS

Hodnocení SpS

1. Důležité termíny

- **Leden** – kontrola platnosti smlouvy SpS (eviduje AO/AK, jedná se o smlouvu s ČAS)
 - **Po podpisu smlouvy** – vystavení faktury na celou částku podle smlouvy nebo po výzvě ČAS.
- **Září** – zpravidla náborů
- **Září** – Talent SpS (vyplnění formuláře 3 dívky a 3 chlapci pro odměny z ČAS)
- **Říjen** – ukončení hodnocení do 31. 10. 2026 (nahrané testování, zadaný formulář „Hodnocení SpS“ a případně nahrané všechny výsledky k závodům atd.)
- **Listopad (5. a 6. 11.)** seminář ČPTM Plzeň, povinná účast
- **Listopad/Prosinec** – probíhají oponentury ČPTM
- **Leden dalšího roku** – Výkazy SpS zasílá AO/AK na ČAS
- **V průběhu roku**
 - pravidelné tréninky
 - účast VT SpS i členů SpS na závodech
 - krajské přebory jednotlivců a družstev
 - MM, MČ, MČR jednotlivců a družstev
 - víceboje, přespolní běhy
 - pořádání závodů pro žactvo a AP
 - spolupráce na projektech
 - organizace výcvikových táborů.

2. Aktivní atlet

Po splnění následujících požadavků se člen SpS označí v registru ČAS jako „Aktivní atlet“. Registr ČAS je evidence všech atletů v rámci ČAS. Přístup vedoucího trenéra SpS zobrazuje všechny atlety AO/AK. A dále další možnosti pro evidenci zařazení atletů do SpS a nahrávání jejich testování.

2.1 Účast na závodech

Dorost a junioři

- a) *min. 6 závodů (se startem alespoň v 1 individuální disciplíně nebo ve štafetě) evidovaných v systému ČAS (atletická kancelář – databáze ČAS),*
- b) *nahrané testy obecné pohybové výkonnosti (viz bod 3.4)*
- c) *zavedené aktuální údaje o hmotnosti a výšce v registru ČAS,*
- d) *platná lékařská prohlídka.*

Starší žactvo

- a) *min. 6 závodů (se startem alespoň v 1 individuální disciplíně nebo ve štafetě) evidovaných v systému ČAS (atletická kancelář – databáze ČAS),*
- b) *nahrané testy obecné pohybové výkonnosti (atlet nesmí dosáhnout v žádném z testů nulové bodové hodnoty),*
- c) *zavedené aktuální údaje o hmotnosti a výšce v registru ČAS,*
- d) *platná lékařská prohlídka.*

Mladší žactvo

- a) *1 pětiboj (60 m. př. – míček – 60 m – dálka – 800 m), nebo 1 čtyřboj (mladší žáci: 60 m – dálka/výška – míček – 800 m / mladší žákyně: 60 m – dálka/výška – míček – 600 m/800 m),*
- b) *min. 3 závody (se startem alespoň v 1 individuální disciplíně nebo ve štafetě) evidované v systému ČAS (atletická kancelář – databáze ČAS),*
- c) *nahrané testy obecné pohybové výkonnosti (atlet nesmí dosáhnout v žádném z testů nulové bodové hodnoty, viz Příloha č. 1),*
- d) *zavedené aktuální údaje o hmotnosti a výšce,*
- e) *platná lékařská prohlídka.*

**Do počtu závodů nezapočítáváme pro SPS tzv. „N-disciplíny“.*

2.2 Testování obecné pohybové výkonnosti

Mladší žactvo a starší žactvo (SpS 1)

- U zařazených atletů se sledují základní **somatické parametry: tělesná výška a hmotnost**.
- Výsledky testování včetně somatických parametrů musí být nahrané do [registru ČAS](#).
- Atlet nesmí dosáhnout v žádném z testů nulové [bodové hodnoty](#).

Testová baterie:

- [instruktážní video](#)
 - 50 m z polovysokého startu (PVS),
 - skok do dálky z místa odrazem snožmo,
 - autový hod plným míčem mladší žactvo 1 kg, starší žactvo 2 kg
 - vytrvalostní běh mladší žactvo 6 min, starší žactvo 12 min

Dorost a junioři (SpS 2)

U SpS2 je splněné testování takové, kde atlet splní alespoň 4 z 6 testů.

- 50 m z polovysokého startu (20 m z polovysokého startu a 30 m letmo (měřeno fotobuňkami), anebo 50 m z polovysokého startu (ručně),
- skok do dálky z místa snožmo,
- autový hod plným míčem (1 kg dívky, 2 kg chlapci),
- desetiskok,
- trojskok LPL / PLP,
- vytrvalostní běh (12 min.), anebo „beep test“.

Testování žactva (SpS1) a dorostu a juniorů (SpS2) lze provést kdykoliv v průběhu roku.

Zejména pro atlety zařazené do SCM doporučujeme testy (nebo vybrané testy) kontrolně měřit v jarní části přípravy, protože v listopadu pak tito atleti absolvují testovací srazy SCM (s obdobnou baterií testů).

Pro ostatní pak doporučujeme testování provést min. 2x ročně (např. na jaře a na podzim).

2.3 Platná sportovní prohlídka

Každý zařazený atlet do SpS musí absolvovat před zařazením do SpS vstupní sportovní prohlídku se standardním klidovým EKG, která nesmí být starší než 3 měsíce. Pravidelnou sportovní prohlídku absolvuje atlet jednou za 12 měsíců bez nutnosti vyšetření standardního klidového EKG. Platnost prohlídky eviduje AO/AK (VT SpS).

3. Význam a praktické využití testování SpS

a) sledování vývoje základní sportovní zdatnosti každého atleta

- Základní monitoring sportovní zdatnosti je klíčem pro kontrolu jakéhokoliv tréninku.
- U mládeže předpokládáme pravidelné zlepšení testových parametrů (zejména díky růstu, tělesnému dospívání, ale i díky tréninku), stejně jako závodních výsledků.
- Stagnace testových parametrů by měla být varovným signálem pro každého trenéra a vést k analýze, proč ke stagnaci došlo.
- Testování umožňuje sledovat základní výkonnostní rozvoj i v období mimo soutěže. Nevyžaduje měření, rozhodčí, či závody samotné.

b) výběr disciplíny nebo sekce disciplín

- Díky výsledkům testování můžeme porovnat atletovo nadání pro základní škálu disciplín.
- Řada atletů nekombinuje disciplíny z různých sekcí na závodech, během testování ale „musí“. Jako trenéři díky tomu zjistíme i zdatnost a předpoklady v dalších oblastech.
- Například rychlý atlet s nadprůměrnými výsledky na 50 m PVS (a resp. závodních sprintech) může projevit velmi dobrou zdatnost i ve 12minutovém běhu. Pro budoucí vývoj daného atleta se jedná o zásadní zjištění. Jeho potenciál může být nejen na krátkém sprintu.

c) určení limitů daného atleta

- Sportovní výkon je zpravidla nejvíce limitován nejslabším článkem.
- Každý z testů má zavedená orientační výkonnostní kritéria nadprůměrných – průměrných – podprůměrných výkonů i vzhledem k věku. Zásadní nedostatek v jednom z testů bude do budoucna pravděpodobně limitovat rozvoj daného atleta.
- Díky testování můžeme zjistit zásadní nedostatky v základní sportovní zdatnosti mladých atletů (rychlost, výbušnost/síla horních a dolních končetin, kondice/vytrvalost, koordinace/obratnost, celková sportovní vyváženost) a odstranit ji dříve, než se projeví později.
- Čím dříve začne atlet pracovat na svých slabinách, tím lépe.

- Zároveň nadprůměrné výsledky v obecném testování, které se prozatím neprojeví v závodních výsledcích, mohou hovořit o dobré připravenosti – potenciálu daného atleta pro další rozvoj při specializovanějším tréninku.

d) návaznost pro vyšší složky ČPTM

- Obecné testování probíhá v rozšířeném režimu ve vyšších složkách ČPTM – SCM, a také osobních trenérů dorostu a juniorů.
- Data z testování SpS lze srovnat s navazujícím testováním SCM (SpS2).
- Každý trenér pak snáze upraví trénink od počátku pro každého atleta. Výsledky testování mohou být dalším kritériem pro určení priorit nebo velikosti zátěže.
- data z testování SpS mohou pomoci v získání základní představy o sportovní zdatnosti přecházejícího atleta do vyšší kategorie
- při změně trenéra

e) testování jako tréninkový prostředek a vzor

- Testování samotné můžeme brát jako formu tréninku. Při vhodném nastavení vybudí v atletech vyšší intenzitu než při běžném tréninku. Testování můžeme brát také jako simulaci závodu.
- Testování ukazuje základní a nejvýznamnější parametry atletických výkonů: rychlost, výbušnost, schopnost propojit různé segmenty těla, kondici/vytrvalost.

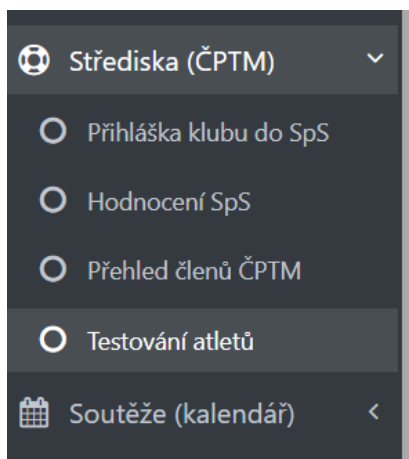
Na základě výše uvedených důvodů doporučuje oddělení mládeže:

1. Testování obecné pohybové výkonnosti provádět dvakrát do roka (jaro a podzim)
2. Motivovat děti k co nejlepšímu výkonu.
3. Upravovat trénink vzhledem k výsledkům testování. Snažit se výsledky interpretovat.
4. Předat výsledky testování při přechodu do starší kategorie.

4. Testování zadání v IS a nahrání výsledků

Viz níže – Postup pro nahrání testování nebo [zde](#).

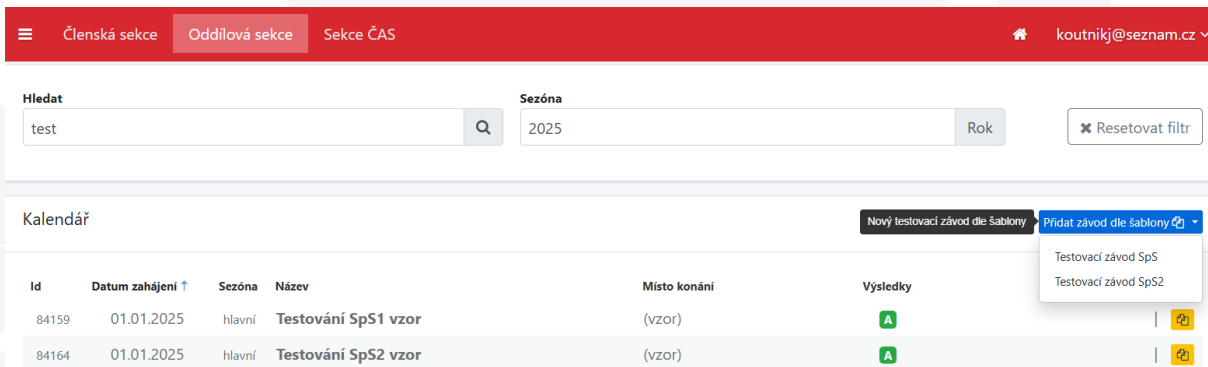
- 1) **Přihlášení Vedoucího trenéra do IS** – standardně osobním účtem.
- 2) V oddílové sekci (horní menu) výběr **Střediska ČPTM** a **Testování atletů**



Na stránce se zobrazí seznam akcí-závodů zadaných do kalendáře jako „Testovací závod ČPTM“. Zde je možné případně závody filtrovat podle názvu.

Do pole Hledat tak lze zadat např. „Testování SpS1 vzor“ nebo „Testování SpS2 vzor“. Tyto závody jsou připravené vzorové závody pro testování SpS1 a SpS2. (Pro kontrolu Id závodů je: 84561 a 84565).

- 3) **Přidat závod dle šablony** nebo **zkopírovat vyfiltrované** (vybrané) závody.



Zde vytvoříte vlastní Testovací akci-závod, a to po stisknutí modrého pole „**Přidat závod dle šablony**“ (výběr Testovacího závodu SpS / SpS2) nebo žlutého pole kopírování (u konkrétního závodu).

4) Otevře se okno pro úpravu základních údajů závodu.

- a. Zde upravitě název, datum, klub, kas a stisknete vytvořit testovací závod.

Základní údaje

Název	Sezóna		
Testování SpS1 Můj klub	2025		
typ sezóny	Místo konání	Pořadatel	
hlavní	Můj stadion	Můj klub	
Datum zahájení	Datum ukončení (pouze pro vícedenní akce)	KAS	
15.10.2025	15.10.2025	Pražský svaz	

Přihlášky neregistrovaných
 Testovací závod ČPTM
 Vloženo do WA kalendáře

[Vytvořit testovací závod](#)

- 5) Po stisknutí „Vytvořit testovací závod“ se vám v seznamu vytvoří váš testovací závod. Dle názvu jej můžete snadno vyfiltrovat (viz zde v příkladu uvedením Můj klub). Závody, které jsou vaše poznáte podle polí „AK2“, „Export“, „Ikona poháru (import)“.

Členská sekce Oddílová sekce Sekce ČAS koutnikj@seznam.cz						
Hledat		Sezóna				
Můj klub		2025		Rok	✖ Resetovat filtr	
Kalendář Přidat závod dle šablony						
Id	Datum zahájení ↑	Sezóna	Název	Místo konání	Výsledky	
84166	15.10.2025	hlavní	Testování SpS1 Můj klub	Můj stadion	AK2	Export
84167	15.10.2025	hlavní	Testování SpS2 Můj klub2	Můj stadion2	AK2	Export
1						1 - 2 z 2 celkem

6) Import členů „AK2“

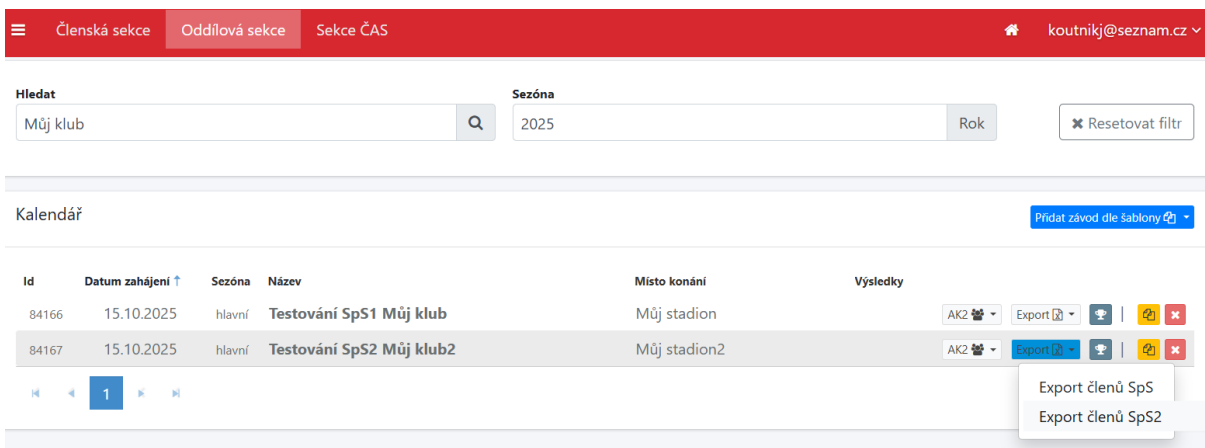
Importem členů AK2 nahrajete do konkrétního závodu všechny členy SpS1 nebo SpS2, které máte aktuálně zařazené v SpS. Nezařazení se logicky neimportují.

Členská sekce Oddílová sekce Sekce ČAS koutnikj@seznam.cz						
Hledat		Sezóna				
Můj klub		2025		Rok	✖ Resetovat filtr	
Kalendář Přidat závod dle šablony						
Id	Datum zahájení ↑	Sezóna	Název	Místo konání	Výsledky	
84166	15.10.2025	hlavní	Testování SpS1 Můj klub	Můj stadion	AK2	Export
84167	15.10.2025	hlavní	Testování SpS2 Můj klub2	Můj stadion2	AK2	Export
1						2 celkem

Import členů SpS
 Import členů SpS2

7) Export členů SpS2

Exportem členů SpS1 / SpS2 si stáhnete **výsledkový soubor (excel)**. To je standardní výsledkový soubor, do kterého se zapisují výsledky testování.



The screenshot shows the application's navigation bar with 'Členská sekce', 'Oddílová sekce', and 'Sekce ČAS'. Below it is a search bar with 'Můj klub' and a search icon, and a 'Sezóna' dropdown set to '2025'. A 'Kalendář' section is visible with a 'Přidat závod dle šablony' button. A table lists two test events: 'Testování SpS1 Můj klub' and 'Testování SpS2 Můj klub2'. For the second event, a dropdown menu is open, showing 'Export členů SpS' and 'Export členů SpS2' options.

8) Výsledkový soubor upravíte

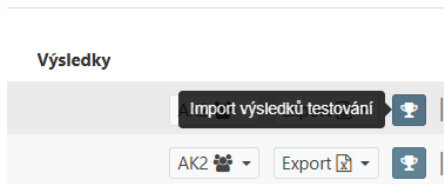
- Doplňte dosažené hodnoty – výsledky do sloupce L (výkon)
- Důležité je, aby zůstaly EANy a další vyexportované údaje.**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
disciplin	název netradiční	kategor	fáze	fáze po	vítr běh	pořadí	ean	jméno	naroz	oddíl	výkon	větrný
Nkb	50 m (PVS)	Žáci					10000149	Atlet Kluk	101105	Spartak Praha 4		
Nkb	50 m (PVS)	Žáci					10000101	Atlet Běžec	110204	Spartak Praha 4		
Nkb	50 m (PVS)	Žáci					10000114	Atlet Neatlet	100808	Spartak Praha 4		
Nda	Skok z místa	Žáci					10000149	Atlet Kluk	101105	Spartak Praha 4		
Nda	Skok z místa	Žáci					10000101	Atlet Běžec	110204	Spartak Praha 4		
Nda	Skok z místa	Žáci					10000114	Atlet Neatlet	100808	Spartak Praha 4		
Nhv	Autový hod (2 kg)	Žáci					10000149	Atlet Kluk	101105	Spartak Praha 4		
Nhv	Autový hod (2 kg)	Žáci					10000101	Atlet Běžec	110204	Spartak Praha 4		
Nhv	Autový hod (2 kg)	Žáci					10000114	Atlet Neatlet	100808	Spartak Praha 4		
Npv	12 minutovka	Žáci					10000149	Atlet Kluk	101105	Spartak Praha 4		
Npv	12 minutovka	Žáci					10000101	Atlet Běžec	110204	Spartak Praha 4		
Npv	12 minutovka	Žáci					10000114	Atlet Neatlet	100808	Spartak Praha 4		

Standardní zápisové formáty jsou:

- **50 m (PVS) / 30 m (PVS) / 20 m (PVS):** 9.99 nebo 99.99
- **Skok z místa:** 9.99
- **Trojsek PLP / LPL:** 9.99 nebo 99.99
- **Desetiskok:** 99.99
- **Autový hod:** 99.99
- **6 / 12 minutovka:** 9999 (metry)
- **Beep test:** 99.99

9) Uložený výsledkový soubor **importujete** kliknutím na „ikonu pohárku“.



Testování SpS1 Můj klub - import výsledků

Styl jména
Příjmení Jméno

Řádky bez výsledku
Zobrazit chybu

Přetáhněte zde soubor pro nahrání
nebo klikněte zde

Zpět Zpracovat

A dokončíte kliknutím na „Zpracovat“.

5. Hodnocení RTC-SpS

- Hodnocení se odevzdává na konci října v IS dle formuláře ČAS v elektronické podobě.
- Významné z pohledu bodového hodnocení je zejména správné uvedení trenérů v první části: Trenéři zajišťující přípravu členů SpS v kategorii – žactvo / atletické přípravky.

Užitečné odkazy

- www.atletika.cz „[Mládež](#)“
 - Přehled koncepce ČAS pro práci s talentovanou mládeží - [MAPA](#)
- www.atletika.cz „Mládež“ → [Sportovní střediska](#)
 - Prováděcí pokyn ČPTM
 - Metodika – Testy všeobecné pohybové výkonnosti – SpS
 - Video na Youtube „[Manuál testování SpS](#)“
 - Bodové škály testů obecné pohybové výkonnosti
 - [Kritéria hodnocení SpS](#)

Statistiky, analýzy a informace ke zdravotním otázkám na web, vše můžete najít např. zde:

- <https://www.atletika.cz/organizace/mladez/analyzy-vyvoje-vykonnosti/>
- <https://www.atletika.cz/organizace/mladez/zdravotni-problemy-a-prevence/>

„[Předpisy](#)“ -> Další předpisy -> Směrnice ČAS č. 7/2022, o člancích péče o talentovanou mládež