

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Test 12 minut souvislého plavání (Cooprův test) - organizace, instrukce a tabulky hodnocení

Irena Čechovská
učební text

ORGANIZACE

PROSTŘEDÍ – plavecký bazén 25 m, oddělené plavecké dráhy, organizace plavání na elipse s určeným směrem otáčení, na okraj bazénu označit pásmem úseky vymezující vzdálenost 25 m (ideálně po 1 m, optimálně tak, aby se bezpečně odhadla uplavaná vzdálenost s přesností na 1 m)

ZAPISOVATELÉ - každý plavec má ideálně vlastního zapisovatele uplavaných metrů, pro kontrolu si plavec uplavanou vzdálenost počítá i sám

POMŮCKY – stopky, píšťalka, psací potřeby, zápisový arch (viz příloha), pásmo

TESTOVANÉ OSOBY – pouze studenti s platnou zdravotní prohlídkou umožňující TV (aktuálně zdraví)

ORGANIZACE – 1) instrukce plavcům

- 2) rozplavání (do 100 m jakýmkoli způsobem)
- 3) hromadný start z vody na signál píšťalky (po signálu se plavci během prvního úseku srovnají do "plavání na elipse", předjíždění vnitřkem elipsy)
- 4) v polovině testu, tj. po 6 minutách 1 krátký hvizd (signál pro plavce)
- 5) po 12 minutách dlouhý (přerušovaný) hvizd, na tento signál se plavci zastavují, zůstávají čelem ve směru plavání a přesunují se k boční stěně bazénu, kde vyčkají na zapsání uplavané vzdálenosti
- 6) vyplavání individuální

TABULKY K VYHODNOCOVÁNÍ

Tab. č.1: Srovnání výsledků podle jednotlivých stupnic hodnocení - **ŽENY**

COOPERŮV TEST	
metry	kategorie
- 273	velmi slabá
274 - 365	slabá
366 - 456	přijatelná
457 - 549	dobrá
550 -	vynikající

12'TEST DLE FTVS UK	
metry	kategorie
- 414	velmi slabá
415 - 490	slabá
491 - 643	přijatelná
644 - 719	dobrá
720 -	vynikající

TEST DLE KOPŘIVY	
metry	kategorie
- 340	velmi slabá
341 - 420	slabá
421 - 480	přijatelná
481 - 560	dobrá
561 -	vynikající

Tab. č. 2: Srovnání výsledků podle jednotlivých stupnic hodnocení - **MUŽI**

COOPERŮV TEST	
metry	kategorie
- 365	velmi slabá
366 - 456	slabá
457 - 548	přijatelná
549 - 640	dobrá
641 -	vynikající

12'TEST DLE FTVS UK	
metry	kategorie
- 394	velmi slabá
395 - 492	slabá
493 - 689	přijatelná
690 - 787	dobrá
788 -	vynikající

TEST DLE KOPŘIVY	
metry	kategorie
- 360	velmi slabá
361 - 460	slabá
461 - 540	přijatelná
541 - 640	dobrá
641 -	vynikající