



## **ARMY TEST - projekt s cílem motivovat děti i dospělé k pohybu a zdravému životnímu stylu**

1. Vychází z reálných, existujících testů pro vojáky a vojákyně AČR. Pro děti byly limity adekvátně sníženy, případně modifikovány. Od 6 let se náročnost postupně zvyšuje až do 18 let, kdy jsou nároky nejvyšší. Určeno pro všechny od 6 do 60 let.
2. Jde o komplexní soubor disciplín, který prověří sílu i vytrvalost. Jsou to technicky jednoduché cviky, které zvládne každý. K organizaci stačí hrazda a místo pro běh.
3. Srozumitelné hodnocení výkonů stejně jako ve škole známkou 1 – 3. Děti i dospělí, ženy i muži mají 5 disciplín a výsledkem je prostý součet, který umožňuje vzájemné porovnávání.
4. Je to zábava. Na závěr účastníci dostávají dárečky od partnerů a náramky za výkon. Při součtu 5-7 černý náramek s letopočtem (černý jako mistrovský pásek u karate nebo juda), při součtu 8-15 zelený náramek s letopočtem. Na speciálních akcích pak dostávají další náramek.
5. ARMY TEST je pro účastníky zdarma.

Na vyžádání pořádáme „malé“ ARMY TESTy pro tábory, oddíly.

„Velké“ - mediálně nejzajímavější ARMY TESTy běží průběžně celý rok.

Podporou ARMY TESTu partneři získávají

- Atraktivní obsah na sociální sítě – videa, fotografie, který se sdílí
- Vyjádření společenské odpovědnosti podporou užitečného projektu
- Setkání osobnostmi v neformálním prostředí
- Možnost „vlastního“ ARMY TESTu

### **Vize ARMY TESTu**

- **za 10 let, 10% populace ČR, pravidelně každý rok absolvuje ARMY TEST**

ARMY TEST organizuje Asociace pro podporu aktivní zálohy, z.s. [www.srdceastit.cz](http://www.srdceastit.cz)

Web: [www.armytest.cz](http://www.armytest.cz)

Facebook: <https://www.facebook.com/ARMYTEST/>

Ludvík Cimburek

737 04 01 08

[cimburek363@outlook.cz](mailto:cimburek363@outlook.cz)