

TALENTOVÉ ZKOUŠKY PRO OBOR GYMNÁZIUM SE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVOU NA GYMNÁZIU JESENÍK

TESTOVÁ BATERIE

Test 1: SKOK DALEKÝ Z MÍSTA ODRAZEM SNOŽMO

Popis: test dynamické, výbušně – silové schopnosti dolních končetin

Zařízení: rovný, tvrdý povrch, pásmo nebo metr.

Provedení: testovaný si stoupne tak, aby nepřeslapoval špičkami nohou čáru pro odraz (chodidla vedle sebe) nohy má ohnuté v kolenou a při společném svihu paží se odrazí co nejdále. Přípravný pohyb paží je povolen, ale poskok před odrazem je zakázán. Jsou tři pokusy.

Měření: provádíme v centimetrech a nejlepší ze tří pokusů se počítá a zapisuje. Zaokrouhuje se na celé centimetry. Instrukce – provedení je vysvětleno nebo ukázáno – odraz je proveden z roviny (stejná výška jako dopad) na pevném a neklouzavém povrchu. Dohled musí být nad tím, aby odraz a dopad byl na stejné úrovni. Vzdálenost je měřena od odrazové čáry do nejbližšího místa k odrazové čáře, kde došlo k dotyku země jakoukoli částí těla.

Hodnocení:

Hoši

136 a méně:	0b
137 – 148:	1b
149 – 160:	2b
161 – 172:	3b
173 – 184:	4b
185 – 196:	5b
197 – 208:	6b
209 – 220:	7b
221 – 232:	8b
233 – 244:	9b
245 a více:	10b

Dívky

122 a méně:	0b
123 – 134:	1b
135 – 144:	2b
145 – 155:	3b
156 – 166:	4b
167 – 177:	5b
178 – 187:	6b
188 – 198:	7b
199 – 209:	8b
210 – 220:	9b
221 a více:	10b

Test 2: HOD PLNÝM MÍČEM (2KG) OBOURUČ PŘES HLAVU

Popis: test dynamické síly svalů paží a trupu a výbušné síly dolních končetin

Zařízení: medicinbal 2kg, pásmo

Provedení: testovaný stojí za odhodovou čarou zády ke směru hodů. Je mírně rozkročen, míč drží oběma rukama a hází jej vzad přes hlavu co nejdále. Po odhodu nesmí přešlápnout odhodovou čáru.

Měření: provádíme v centimetrech a nejlepší ze dvou pokusů se počítá a zapisuje. Zaokrouhuje se na celé decimetry.

Hodnocení:

Hoši

7,0 a méně:	0b
7,1 – 7,5 m:	1b
7,6 – 8,0 m:	2b
8,1 – 8,5 m:	3b
8,6 – 9,0 m:	4b
9,1 – 9,5 m:	5b
9,6 – 10,0 m:	6b
10,1 – 10,5 m:	7b
10,6 – 11,0 m:	8b
11,1 – 11,5 m:	9b
11,6 a více:	10b

Dívky

4,7 a méně:	0b
4,8 – 5,2 m:	1b
5,3 – 5,7 m:	2b
5,8 – 6,2 m:	3b
6,3 – 6,7 m:	4b
6,8 – 7,2 m:	5b
7,3 – 7,7 m:	6b
7,8 – 8,2 m:	7b
8,3 – 8,7 m:	8b
8,8 – 9,2 m:	9b
9,3 a více:	10b

Test 3: LEH – SED S ROTACÍ TRUPU PO DOBU 1 MINUTY

Popis: test dynamické, vytrvalostně – silové schopnosti břišních svalů a svalu bedrokyčlostehenního

Zařízení: plstěný pruh, koberec nebo neelastické gymnastické žíněčky a stopky

Provedení: testovaný zaujme základní pozici, leží na zádech, paže ohnuté, ruce v týl, prsty chycené, lokty na podložce. Kolena ohnutá do 90 stupňů, chodidla drží 20 – 30 cm od sebe fixované na zemi pomocníkem. Jakmile zazní startovní signál, opakuje cvičení co nejrychleji, jak může, tj. opakuje lehy sedy (střídavý dotyk loktů protilehlého kolena a leh dolů zpět zády na podložku), cílem je dosáhnout maximální počet opakování.

Měření: výsledek je počet dokončených a správně provedených cyklů za minutu. 1 cyklus je přechod z lehu do sedu a zpět. Pokud není testovaný schopen provádět cvičení během celé minuty, zapíše se jen počet provedených cyklů, (přestávky mezi cykly jsou povoleny). Instrukce – test se provádí pouze jedenkrát. Po vysvětlení a ukázce provedení si sám testovaný vyzkouší správné provedení (pomalu provede dva cykly) – během celého cvičení musí být dodržován úhel v kolenou 90 stupňů a chodidla na zemi, ruce spojené v týl, prsty se drží. Ve startovní pozici se hlava, prsty a lokty dotýkají podložky, v sedu se lokty musí dotknout kolen (to je kontrolováno pomocníkem) – není dovoleno odrazit se od podložky pomocí jednoho lokte, hrudní části páteře nebo zády – pohyb musí být uskutečněn pozvolna, přestávka (jedna nebo několik) způsobená únavou je povolena. Při skupinovém testování, tj. testování ve dvojicích, může být více párů testováno najednou. Počet správně provedených cyklů se každých 15 sekund hlásí testovanému.

Hodnocení:

Hoši

17 a méně: 0b
18 – 21x: 1b
22 – 26x: 2b
27 – 30x: 3b
31 – 35x: 4b
36 – 40x: 5b
41 – 44x: 6b
45 – 49x: 7b
50 – 53x: 8b
54 – 58x: 9b
59 a více: 10b

Dívky

13 a méně: 0b
14 – 17x: 1b
18 – 21x: 2b
22 – 26x: 3b
27 – 30x: 4b
31 – 35x: 5b
36 – 39x: 6b
40 – 43x: 7b
44 – 48x: 8b
49 – 52x: 9b
53 a více: 10b

Test 4: SHYBY NADHMATEM (CHLAPCI)

Popis: test na dynamickou, vytrvalostně – silovou schopnost horních končetin a pletence ramenního.

Zařízení: hrazda 2 – 4 centimetry v průměru. Hrazda musí být tak vysoko, aby testovaný nedosáhl nohama na zem, pokud má při visu na hrazdě natažené paže.

Provedení: zavěsit se na hrazdu předním úchopem v šíři ramen, testovaný opakuje sám shyby (brada nad hrazdu) a zpět do základní polohy (vis, obě paže natažené) s cílem provést co nejvíce opakování.

Měření: zapisuje se správné provedení a celé shyby. Instrukce – provedení musí být plynulé, žádné trhavé pohyby – tělem se nesmí švihnout během provádění pohybu, zvedání kolen a kopání nohama není povoleno, neúplné cviky se nepočítají. Test končí, pokud testovaný porušuje plynulost pohybu a dvě nebo více sekund sám správně neprovedl dvakrát v řadě shyb.

Test 4: VÝDRŽ VE SHYBU NADHMATEM (DÍVKY)

Popis: test na statickou, vytrvalostně – silovou schopnost horních končetin a svalů ramenního kloubu

Zařízení: hrazda o průměru 2 – 4 centimetry, v dosahu doskoku, židle a stopky

Provedení: testovaná zaujme základní pozici (je možnost pomoci) předním úchytem ve shybu, bradu u hrazdy, hrudník u hrazdy. Zůstává v pozici, jak dlouho je to jen možné.

Měření: měří se čas, jak dlouho se testovaná udrží ve správné pozici. Přesnost měření na desetiny sekundy. Instrukce – startovní pozici zaujme s pomocí, chodidla se nesmí dotýkat země. Test končí, pokud se testovaná neudrží v požadované pozici, tj. pokud brada klesne na nebo pod úroveň hrazdy.

Hodnocení:

Hoši (shyby – počet)

1x:	0b
2x:	1b
3x:	2b
4x:	3b
5x:	4b
6 x:	5b
7x:	6b
8x:	7b
9x:	8b
10x:	9b
11x a více:	10b

Dívky (výdrž v s)

0 – 2,0:	0b
2,1 – 8,0:	1b
8,1 – 15,0:	2b
15,1 – 22,0:	3b
22,1 – 30,0:	4b
30,1 – 38,0:	5b
38,1 – 43,0:	6b
43,1 – 48,0:	7b
48,1 – 54,0:	8b
54,1 – 59,9:	9b
1 min. a více:	10b

Test 5: ČLUNKOVÝ BĚH 4 x 10 m.

Popis: Test na rychlostní schopnosti se změnou směru.

Zařízení: Rovný neklouzavý povrch, 2 základny (kužely) 15 – 20 cm vysoké, místo minimálně o 10 metrech. První základna je na startovní čáře. Pásmo, stopky, označení startovní čáry.

Provedení: Testovaný zaujme startovní pozici. Po startovních povelích „připrav se, pozor, teď“ startuje a běží od první na druhou základnu, která je 10 m vzdálená. Oběhne druhou základnu a vrací se k první, kterou také oběhne, potom běží znovu ke druhé, této se dotkne a nejkratší cestou běží do cíle, kde se opět musí dotknout rukou první základny (nejlépe rukou shodit kužel).

Měření: Zapisuje se celkový čas běhu v sekundách a počítá se lepší ze dvou pokusů. Stopky se zastaví, jakmile se testovaný dotkne základny. Přesnost měření je na 0,1 sekundy. Instrukce – testovaný si prvně zkusí trať proběhnout pomalu, následně se běží 2x a lepší čas se počítá. Start je polovysoký, pro jednoho běžce je jeden časoměřič.

Hodnocení:

Hoši

16,0 a více: 0b
15,5 – 15,9: 1b
14,8 – 15,4: 2b
14,0 – 14,7: 3b
13,3 – 13,9: 4b
12,5 – 13,2: 5b
11,8 – 12,4: 6b
11,1– 11,7: 7b
10,5 – 11,0: 8b
9,4 – 10,4: 9b
9,3 a méně: 10b

Dívky

16,5 a více: 0b
15,8 – 16,4: 1b
15,1 – 15,7: 2b
14,3 – 15,0: 3b
13,6 – 14,2: 4b
12,8 – 13,5: 5b
12,1 – 12,7: 6b
11,4 – 12,0: 7b
10,7 – 11,3: 8b
9,5 – 10,6: 9b
9,4 a méně: 10b

Test 6: TEST OBRATNOSTI

Popis: test obratnosti a koordinace motoriky v rychlosti

Zařízení: cvičí se u žebřin na plstěném koberci nebo na dvou žíněnkách za sebou. Na příčce žebřin ve výšce temene hlavy cvičícího je umístěna značka, značka se umísťuje dle výšky každého cvičence

Provedení: základní postavení – stoj spatný čelem k žebřinám, předpažit – ruce se dotýkají značky ve výši temene hlavy. Dřepem sed a přechod vzad do lehu vznesmo, obě špičky nohou se dotknou země za hlavou, zpět do stoji s obratem o 360°, dotek oběma rukama na označenou příčku. Cvičení se opakuje 4x se střídáním obrátů na jednu a druhou stranu. Cvičení začíná na povel „ted“ a je ukončeno, když se žák po 4 opakováních dotkne oběma rukama označené příčky. Cvičení je považováno za neplatné, když se žák nedotkne oběma rukama označené příčky, oběma nohama podložky za hlavou nebo když se neotočí střídavě 2x na levou a 2x na pravou stranu. Ze 2 pokusů se počítá lepší.

Měření: měříme čas s přesností na 0,1 s

Hodnocení:

Hoši

21,6 a více: 0b
20,8 – 21,5: 1b
20,1 – 20,7: 2b
19,4 – 20,0: 3b
18,7 – 19,3: 4b
18,1 – 18,7: 5b
16,9 – 18,0: 6b
15,6 – 16,8: 7b
14,4 – 15,5: 8b
13,1 – 14,3: 9b
13,0 a méně: 10b

Dívky

22,7 a více: 0b
22,0 – 22,6: 1b
21,3 – 21,9: 2b
20,6 – 21,2: 3b
19,9 – 20,5: 4b
19,2 – 19,8: 5b
17,9 – 19,1: 6b
16,5 – 17,8: 7b
15,1 – 16,4: 8b
13,7 – 15,0: 9b
13,6 a méně: 10b

Test 7: VYTRVALOSTNÍ ČLUNKOVÝ BĚH (BEEP LEGER TEST)

Popis: Test vytrvalostní schopnosti. Má vyčerpávající charakter, patří do maximální vytrvalostní a kardiopirační výkonnosti.

Zařízení: Běžecská dráha a prostor dostatečně velký pro běh od čáry k čáře nad 20 metrů vzdálené. Silný přehrávač, přednahráný program, stopky.

Provedení: Testovaný opakovaně běhá na 20-ti metrové trati od čáry k čáře shodně se zvukovým signálem vysílaným z přehrávače. Cílem testovaného je přebíhat 20-ti metrovou vzdálenost vzrůstající rychlostí, jak dlouho je to jen možné. Při každém zvukovém signálu musí dosáhnout hranice čáry 20-ti metrové vzdálenosti. Test končí, pokud testovaný dvakrát v řadě nestihne doběhnout na čáru v daném limitu (maximální vzdálenost od čáry je dva kroky). Nahraná kazeta obsahuje kromě signálu i informace o průběžné úrovni testu.

Měření: Testovaný zastaví, pokud nebyl schopný 2x za sebou doběhnout na čáru v momentě, kdy zazněl zvukový signál. Zapsaný počet uběhnutých úseků je poslední oznámený (dokončený) z kazety. Instrukce – nahrávka se spustí v kalibrační části, ve které by se mělo ověřit správné nastavení rychlosti chodu. Je vhodné, aby se 2 hodiny před testem nejedlo, protože test vyžaduje velkou fyzickou námahu. Předpokladem pro splnění testu je dobré zdraví, zvláště srdečně – cévní systém.

Hodnocení:

Hoši

Úroveň

1 - 4:	0b
5:	1b
6:	2b
7:	3b
8:	4b
9:	5b
10:	6b
11:	7b
12:	8b
13:	9b
14 - 21:	10b

Dívky

Úroveň

1 - 3:	0b
4:	1b
5:	2b
6:	3b
7:	4b
8:	5b
9:	6b
10:	7b
11:	8b
12:	9b
13. - 21:	10b

Maximální celkový bodový zisk za testy pohybových schopností je 70 bodů.