



Testy špeciálnych pohybových zručností-**INÉ ŠPORTY**

Príloha ku kritériám prijatia žiakov do I.ročníka
štvorročného štúdia pre odbory:

- 7451 J športové gymnázium,
- 7471 M športový manažment,
- 7475 M digitálne služby v športe,
- 7476 M spracovanie dát v športe ,

24.1.2019

PaedDr.Tatiana Švecová
Riaditeľka školy

Obsah

1.Celostný motorický test

2.Prekážková dráha

3.Hĺbka predklonu v sede

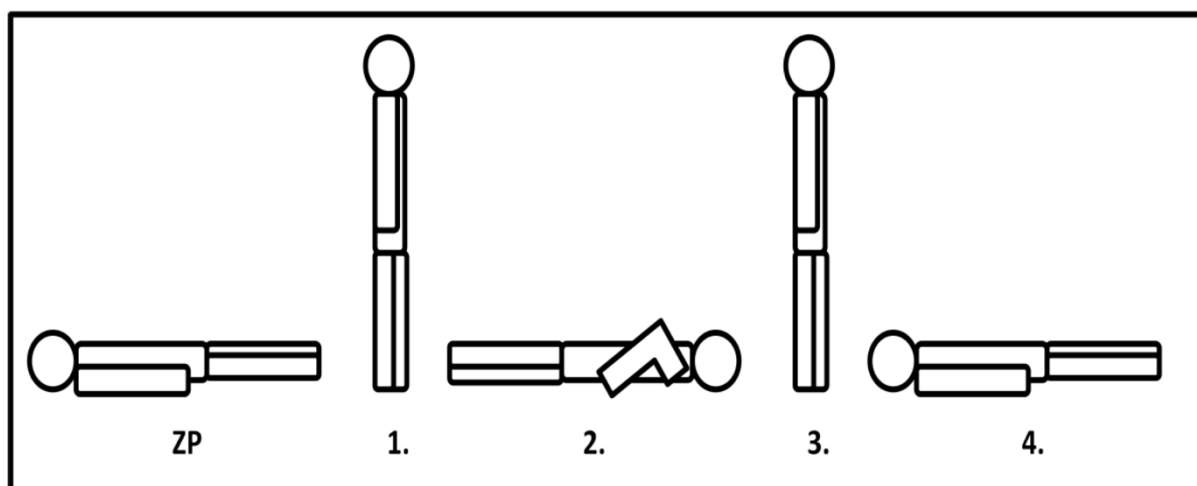
4.Skok cez švihadlo

5.Záver

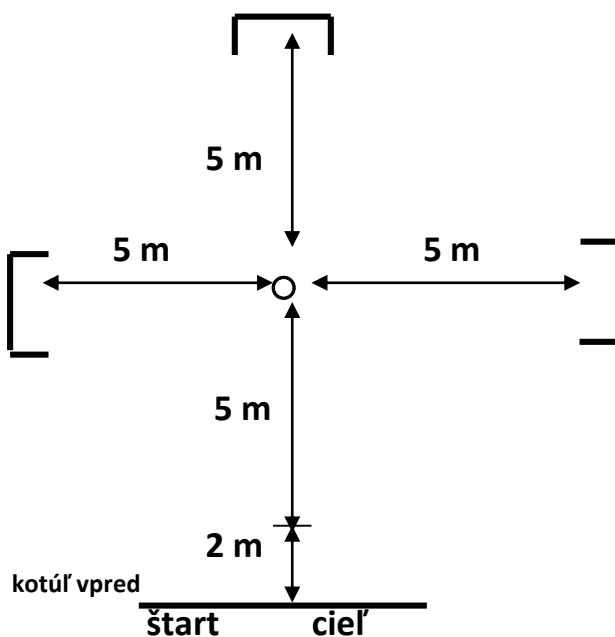
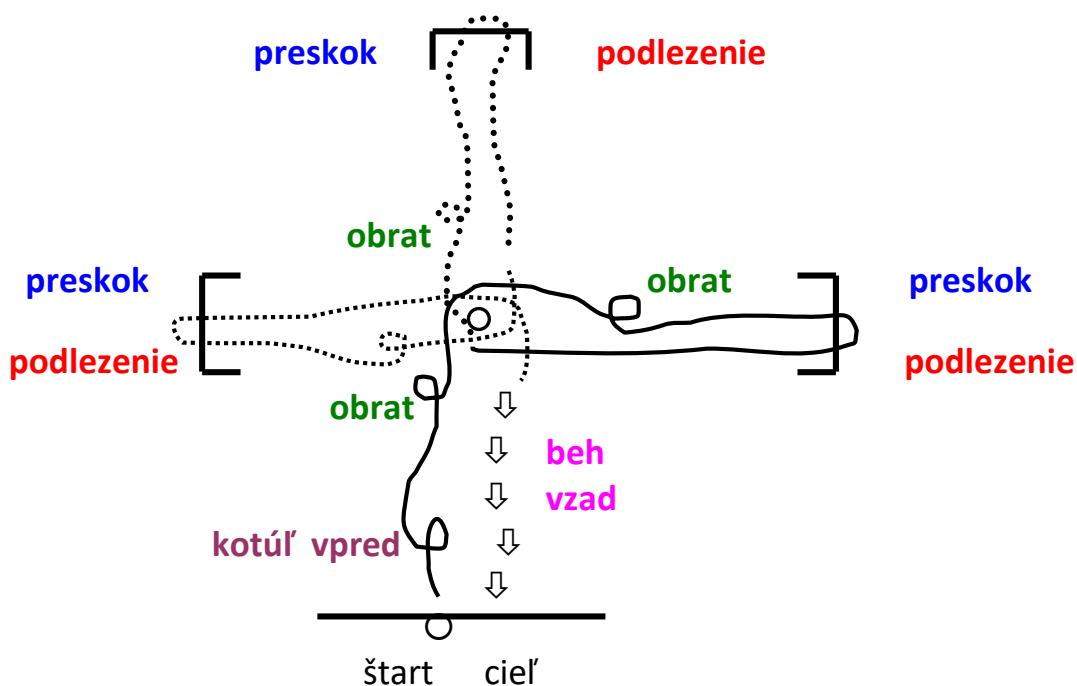
1. CELOSTNÝ MOTORICKÝ TEST

1. stoj spojný (vzpriamený trup, vystreté kolená, päty pri sebe),
2. ľah na bruchu (hrudník sa dotýka podložky),
3. stoj spojný (vzpriamený trup, napnuté kolená, päty pri sebe),
4. ľah na chrbte (lopatky a päty sa dotýkajú podlahy).

Tento sled zmien polôh testované osoby opakujú v čo najvyššom tempe so snahou dosiahnuť maximálny počet vykonaní polôh v čase dvoch minút. Prechody z jednej do druhej polohy tela je možné vykonať ľubovoľným spôsobom. Pri vykonaní testu je bezpodmienečne nutné dodržať určené polohy podľa popisu. Každá vykonaná zmena polohy tela sa hodnotí jedným bodom.



Hráč štartuje z polovysokého štartu, urobí kotúľ vpred, urobí obrat o 360°, obehne štvrťkruhom medicinbal (kužel), urobí obrat o 360°, preskočí a podlezie prekážku (75 – 80 cm vysoká), obehne štvrťkruhom medicinbal, urobí obrat o 360°, preskočí a podlezie prekážku č.2, obehne štvrťkruhom medicinbal, urobí obrat o 360°, preskočí a podlezie prekážku č.3, obieha medicinbal a súčasne robí polobrat a beží späť do cieľa šprintom vzad. Pri obiehaní medicinbalu musí mať loptu stále po pravej ruke. Dĺžka trate je asi 44 m. Povolené sú dva štarty s minimálnou prestávkou 5 minút medzi jednotlivými behmi. Dotknúť medicinbalu je zakázané. Zapisujú sa oba pokusy a hodnotí sa lepší čas s presnosťou 0,01 sekundy. Meranie sa robí fotobunkou. Náčrt prekážkovej dráhy je na obrázku.



3.HĽBKA PREDKLONU V SEDE

Pomôcky: testovací stolík alebo lavička, pravítko

Popis:

Test sa vykonáva v predklone v sede s predpažením, pričom testovaná osoba sa snaží čo najďalej dosahovať rukami. Testovaná osoba urobí predklon v sede, chodidlá opreté o lavičku, vystreté ruky sa dotýkajú jej hornej hrany. Predklon vykoná pomaly, plynulo, bez pokrčenia nôh v kolenách. V krajnej polohe je potrebná 2 sekundová výdrž. Proband musí mať neustále vystreté nohy v kolenách. Výsledkom testu je najväčší dosah stredných prstov rúk v predklone. Hodnotí sa lepší výsledok z dvoch pokusov s presnosťou na jeden centimeter. Výsledkom môže byť kladná aj záporná hodnota. Meranie sa vykonáva naboso.



4.PRESKOK CEZ ŠVIHADLO (1 min.)

Charakteristika

Testovanie špeciálnej vytrvalosti.

Pomôcky:

švihadlo

Prevedenie :

Testovaný žiak má za úlohu zvládnuť za minútu čo najviac preskokov cez švihadlo. Skáče sa znožmo bez medziskoku.



5.ZÁVER

Maximálny možný počet bodov získaných zo všeobecných pohybových testov je **80 bodov**.