

Testy špeciálnych pohybových zručností - **ZÁPASENIE**

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

PaedDr. Tatiana Švecová
Riaditeľka školy

Obsah

1. 10 x hod panákom (čas)

2. Obiehanie v moste za 20´´(počet)

3. Prehody cez chrbát za 1´ (počet)

4. Šplh na lane (čas)

5.Záver

Popis testov špeciálnych pohybových zručností – ZÁPASENIE

1. **10 x HOD PANÁKOM DO ZÁKLONU**
   Zisťuje sa úroveň špeciálnej rýchlosti.
   Hmotnosť: do 56 kg – 20 kg, 56 – 70 kg – 25 kg, nad 70 kg – 30 kg
   Materiálne vybavenie: Zápasnícky panák, žinenka, stopky
   Pravidlá: Testovaný robí 10 hodov panákom do záklonu, začína zo stoja v strede žinenky, a končí dvihnutím panáka do stoja po poslednom hode
   Hodnotenie: hodnotí sa dosiahnutý čas.

.

2. **OBIEHANIE V MOSTE ZA 20 SEKÚND**
   Zisťuje sa úroveň špeciálnej obratnosti
   Materiálne vybavenie: žinenka, stopky
   Pravidlá: Testovaný robí maximálny počet obiehaní okolo hlavy, začína v strede žinenky zo zápasníckeho mostu, po každom obehnutí mení smer obiehania.
   Hodnotenie: hodnotí sa dosiahnutý počet obehnutí.

3. **HODY CEZ CHRBÁT ZA 1 MINÚTU.**
   Zisťuje sa úroveň špeciálnej vytrvalosti
   Materiálne vybavenie: žinenka, sparingovia, stopky
   Pravidlá: Testovaný robí maximálny počet hodov cez chrbát s dvomi sparingami, začína v strede žinenky, pričom mu sparingovia nabiehajú. Hodnotenie: Hodnotí sa dosiahnutý počet hodov.

4. **ŠPLH NA LANE.**
   Zisťuje sa úroveň špeciálnej sily
   Materiálne vybavenie: Šplhacie lano, stopky
   Pravidlá: Testovaný sa snaží vyšplhať na 5 m dlhé lano, v čo najkratšom čase, začína odštartovaním testujúceho.
   Hodnotenie: hodnotí sa dosiahnutý čas

5. **Záver**

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