



Testy špeciálnych pohybových zručností

ATLETIKA – ŠPRINTY / SKOKY / PREKÁŽKY / BEHY / VIACBOJE

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 ,

24.3.2020

PaedDr.Tatiana Švecová
Riaditeľka školy

Obsah

1. 50 m - šprint

2. 3-skok

3. 10-skok

4. Sed-l'ah

5. Záver

1. 50 m ŠPRINT – faktor rýchlosti

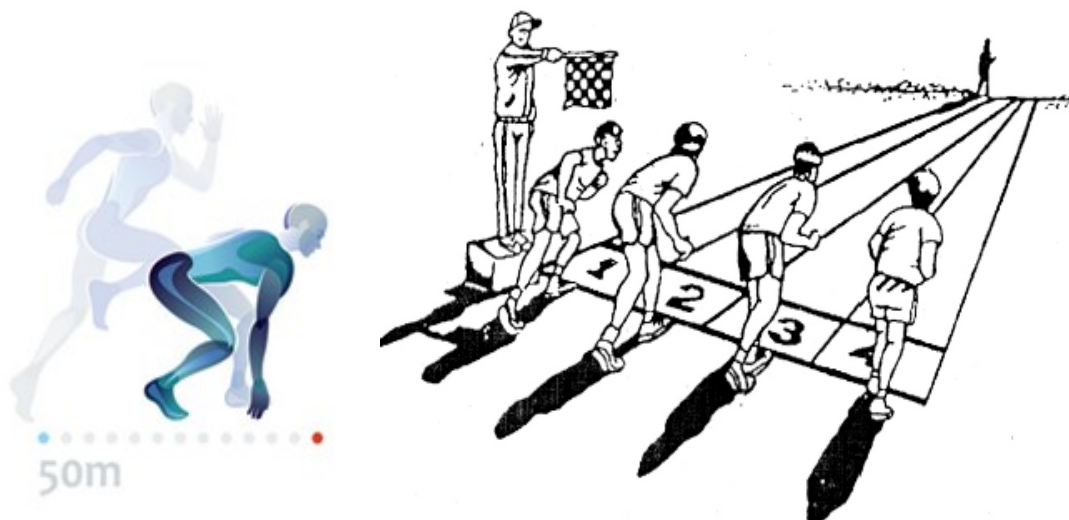
Charakteristika

Testovanie špeciálnej rýchlosti. Test zameraný na meranie úrovne rýchlosti akcelerácie a maximálnej bežeckej rýchlosti.

Pomôcky: Štartovacie pomôcky, stopky, píšťalka

Prevedenie :

Testovaný žiak má za úlohu zvládnuť v čo najkratšom čase prebehnúť 50 m trať. Štartuje sa z polovysokého štartu.



2. 3-SKOK – faktor výbušnej sily

Charakteristika

Testovanie výbušnej sily.

Pomôcky: meracie pásmo, kužele

Prevedenie :

Testovaný žiak má za úlohu zvládnuť trojskok striedavo. Začína pravou (ľavou) nohou na ľavú (pravú) s doskokom na dve nohy, alebo na zadok do piesku (popr. na žinenku).



3. 10-SKOK – faktor výbušnej sily

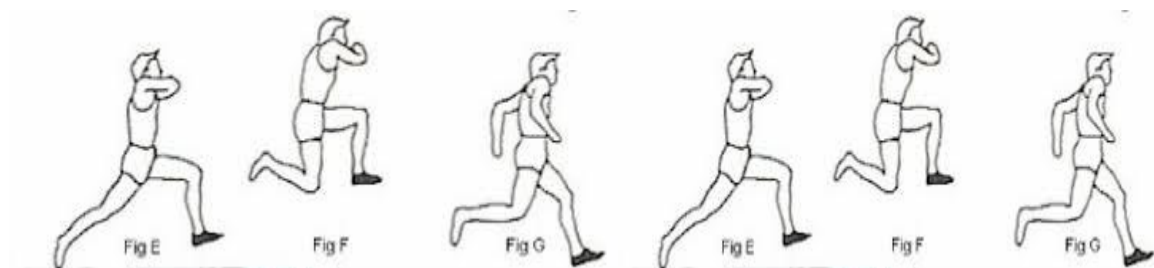
Charakteristika

Testovanie výbušnej sily.

Pomôcky: meracie pásmo, kužele

Prevedenie :

Testovaný žiak má za úlohu zvládnuť 10 skok - opakované odrazy do diaľky z miesta striedavo s doskokom do piesku (popr. na žinenku).



4. SED – ĽAH (2 MIN/ POČET) – test dynamickej vytrvalosti v sile

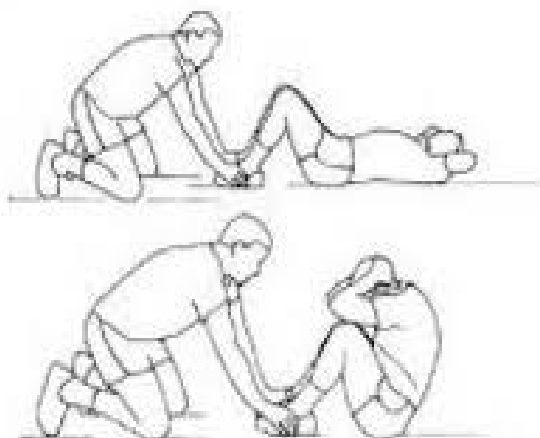
Charakteristika

Testovanie dynamickej vytrvalosti v sile.

Pomôcky: Žinenka, stopky

Prevedenie :

Cvičenie sa realizuje z polohy ľah vzadu, ruky na zátylku a dolné končatiny pokrčené s 90-stupňovým uhlom v kolennom kĺbe. Pokus sa považuje za platný, v prípade ak počas cyklu prechodu z ľahu do sedu a späť sa lakť dotknú kolien a následne po návrate do východiskovej polohy ruky podložky. Pozícia rúk a dolných končatín má byť zachovaná. Hodnotí sa počet správne vykonaných pohybov za zvolený časový interval.



5. ZÁVER

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