Testy špeciálnych pohybových zručností - **ÚPOLOVÉ 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. Test č.1 Sed - ľah

2. Test č.2 Trojskok

3. Test č.3a Prehody

3. Test č.3b Kopy

3. Test č.3c Údery

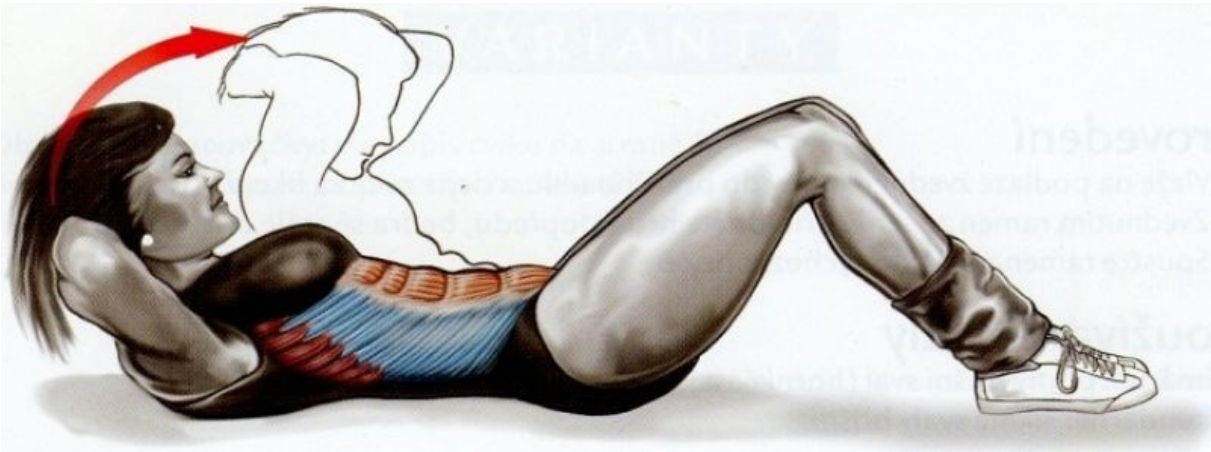
4. Test č.4 Core

5. Záver

Test č.1 Ľah – sed. Test aktuálneho stavu brušného svalstva

Ľahnite si na podložku, pokrčte kolená, chodidla majte celou plochou na zemi, ruky by ste mali mať na rovnakej úrovni, ako je hlava a môžu sa jej dotýkať. V žiadnom prípade by ste ich nemali mať za hlavou a ťahať si hlavu. Tým si namáhate krčnú chrbticu, čo môže viesť až k zraneniu. Vaše bedrá, teda spodok chrbta, by ste nemali zdvíhať a hlavu nepredkláňať dopredu. Pohybujte sa iba hornou časťou tela a hlavu majte stále v rovnakej polohe, snažte sa dostať bradou ku kolenám, potom sa vracajte do začínajúcej pozície. Dýchanie: Pri pohybe nahor výdych, dole nádych

Hodnotenie: Počet správnych opakovaní počas 1. minúty



Test č.2 Zistenie dynamiky dolných končatín

Špičkou chodidla pristúpime k štartovaciemu bodu. Za podmienky striedania odrazovej nohy prevedieme tri skoky v maximálnej dĺžke. Meria sa posledný bod dotyku. (päta chodidla) Zaznamenáva sa najdlhší pokus z troch platných.

Test č.3a Špeciálna vytrvalosť (pre športy zo zameraním na chmaty (judo zápasenie a pod.)

Ľubovoľným uchopením tréningovej figuríny prevádzame prehody cez chrbát počas 1. Minúty. Snaha o maximálny počet

Test č.3b Špeciálna vytrvalosť (pre športy zo zameraním na kopy (kickbox a pod.)

Kopy nohou do lapy po oblúku do strednej časti tela. Po dobu 10 sekúnd zaznamenať najvyšší počet kopov.

© CanStockPhoto.com - csp60614600

Test č.3c Špeciálna vytrvalosť (pre športy zo zameraním na údery (box a pod.)

Údery hornými končatinami do lapu, prípadne do vreca – priami úder. Dĺžka testu 60 sekúnd zaznamenať najvyšší počet úderov.

www.shutterstock.com · 1339745993

Test č.4 Špeciálny test svalstva oporného aparátu tzv core
Telo držíme na predlaktiach v jednej rovine na šírku ramien. Pri umiestnení nôh platí to, čo pri kľukoch. Zadok sa nesmie prepadnúť dole, ani vytláčať hore, no spolu s bruchom ho treba počas celého cviku držať zatiahnutý. Výdrž v tejto polohe v sekundách.

Záver:

Maximálny počet bodov získaných v špeciálnych testoch je **80 bodov.**