GYMNÁZIUM JIŘÍHO WOLKERA – GYMNÁZIUM SE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVOU

TESTOVÁ BATERIE PRO TALENTOVOU PŘIJÍMACÍ ZKOUŠKU PRO ŠK. ROK 2018/2019

Testová baterie je určena chlapcům i dívkám. Výkony jsou hodnoceny v závislosti na pohlaví. Pro hodnocení talentové zkoušky se boduje 5 nejlepších výkonů dosažených v jednotlivých testech, tzn. že nejvyšší možný dosažený počet je 25 bodů.

Seznam jednotlivých testů

SKOK Z MÍSTA	test maximálního odrazu
AUTOVÝ HOD MEDICIMBALEM 2 kg	test síly
LEHSED 1 min	test síly
SHYBY/chlapci; VÝDRŽ VE SHYBU/dívky	test síly
ČLUNKOVÝ BĚH 4 x 10 m	test rychlosti
JACÍKŮV TEST	test obratnosti

Popis jednotlivých testů

SKOK Z MÍSTA **test maximálního odrazu**

Ze stoje mírně rozkročného, špičky nohou těsně u odrazové čáry, nohy rovnoběžně, TO (cvičenec) provede skok daleký odrazem snožmo (povolený je podřep, hmitání a švih paží). Délku skoku měříme od odrazové čáry k místu dotyku bližší paty. Zácvik se neprovádí. Skok se opakuje třikrát, zaznamenává se nejlepší pokus, v celých centimetrech. Nezdařený pokus (TO při skoku přepadla vzad) se ruší a nařizuje se nový. Nesmí být použity tretry, není povolena opora před odrazem a doskok musí být na stejně vysoký povrch, jako je úroveň odrazitště.

AUTOVÝ HOD MEDICIMBALEM 2 kg **test dynamické síly paží a trupu**

TO se postaví mírně rozkročmo (v šíři ramen) za odhodovou čáru, čelem do směru hodu a s medicinbalem nad hlavou, pak provede nápřah spojený se záklonem trupu a odhodí míč co nejdále. Hod se opakuje třikrát, zaznamenává se nejlepší pokus. Nezdařený pokus (TO při hodu přepadla vpřed) se ruší a nařizuje se nový.

LEHSED 1 min **test síly břišních svalů a flexorů kyčlí**

To leží na zádech ruce spojené za hlavou, nohy pokrčené, úhel v kolenou 90 stupňů. Chodidla má fixovaná buď partnerem nebo pod žebřinami. Z popsané polohy sed a následný leh s dotekem podložky horní částí lopatek.

SHYBY/VÝDRŽ VE SHYBU

TO provádí opakované shyby na hrazdě. TO se drží nadhmatem. Úkolem je dosáhnout co největšího počtu shybů tak, že se z visu přitáhne tak vysoko, aby měl bradu nad úrovní žerdi. Test se provádí plynule bez zastavení. Výdrž ve shybu provádíme uchopením žerdi nadhmatem v šíři ramen, brada je nad úrovní žerdi.

ČLUNKOVÝ BĚH 4 x 10 m **test rychlosti a obratnosti**

TO provede start (na povel) vedle mety, běží se šikmo mezi metami, meta č. 2 se obíhá, stejným způsobem se vrací zpět a obíhá se meta č. 1; třetí úsek se běží přímo, následuje dotek mety č. 2, rychlý obrat a při doteku mety č. 1 se zastavuje čas.

JACÍKŮV TEST **test obratnosti**

TO se položí na záda (lopatky a paty se dotýkají země). TO přejde do stoje spatného, potom do lehu na břiše (hrudník se musí dotýkat podložky) a znovu do stoje spatného. Způsob přechodu z jedné polohy do druhé je libovolný. Dbá se na to, aby každá poloha byla provedena přesně, stoj musí být vzpřímený atd. Sestava se opakuje co nejrychleji po dobu 1 minuty.

Hodnocení jednotlivých testů

SKOK Z MÍSTA (cm)

chlapci	**dívky**	**body**
250 a více	210 a více	5
249-239	209-199	4
238-228	198-188	3
227-217	187-177	2
216-206	176-166	1
205 a méně	165 a méně	0

AUTOVÝ HOD MEDICIMBALEM 2 kg (m)

chlapci	**dívky**	**body**
10,0 a více	7,0 a více	5
9,99-9,49	6,99-6,49	4
9,48-8,98	6,48-5,98	3
8,97-8,47	5,97-5,47	2
8,46-7,96	5,46-4,96	1
7,95 a méně	4,95	0

LEHSED/1 min (počet opakování)

chlapci	**dívky**	**body**
45 a více	40 a více	5
44-39	39-34	4
38-33	33-28	3
32-27	37-32	2
26-21	31-26	1
20 a méně	25 a méně	0

ČLUNKOVÝ BĚH 4 x 10 m (sec)

chlapci	**dívky**	**body**
10,40 a méně	10,80 a méně	5
10,41-10,80	10,81-11,20	4
10,81- 11,20	11,21-11,40	3
11,21-11,60	11,41-11,60	2
11,61-12,00	11,61-11,80	1
12,10 a více	11,81 a více	0

JACÍKŮV TEST (polohy)

chlapci	**dívky**	**body**
50 a více	40 a více	5
49-44	39-34	4
43-38	33-28	3
37-32	27-22	2
31-26	21-16	1
25 a méně	15 a méně	0

SHYBY (počet opakování)/VÝDRŽ VE SHYBU (sec)

chlapci	**dívky**	**body**
12 a více	35 a více	5
11-10	34-30	4
9-8	29-25	3
7-6	24-20	2
5-4	19-15	1
3 a méně	14 a méně	0