

ZÁPIS DO 1. ROČNÍKU (2023/2024)

Talentové zkoušky do 1. ročníku s rozšířením výuky TV

Vybrané motorické testy

1. LEH - SED (1 minuta)

Velice populární test měřící dynamickou sílu břišních, kyčelních, stehenních a bederních svalů. Je součástí běžně používaných motorických testů (např. Eurofit, Unifittest).

Správné provedení: Měřený jedinec si lehne na záda, ruce spojí za hlavou, mírně pokrčí nohy v kolenou (stehna a bérce svírají pravý úhel), mírně roznoží a nohy položí chodidly na podložku (chodidla asi 30 cm od sebe), nohy pod žebřinami.

Ze základní polohy v leže provádí testovaný sed (tak, aby se lokty dotýkal kolen) a znovu leh co nejrychleji po dobu 1 minuty. Pomocník počítá počet dotyků kolen lokty a také kontroluje správnost provedení. Měřená osoba si dvakrát vyzkouší správné provedení v pomalém tempu. Test se provádí jednou.

Cíl: testování svalové síly břišních (zapojeny i kyčelní, stehenní a bederní svaly)

Pomůcky: žíněnka nebo koberec, stopky

2. SKOK DALEKÝ Z MÍSTA ODRAZEM SNOŽMO

Test měří výbušnou sílu dolních končetin a také určitou obratnostní úroveň, je vhodný pro děti i dospělé. Je součástí systémů Eurofit a Unifittest.

Správné provedení: Testovaný stojí v normálním postavení (nohy jsou od sebe na šířku pánve), špičky nohou těsně u odrazové čáry. S podřepem a za současného švihnutí pažemi se snožmo odrazí a snaží doskočit co nejdále. Dopadne na chodidla a zůstane stát.

Určuje se poslední dotyk paty nohy, která je blíže k odrazové čáře, vzdálenost se měří na kolmici.

Skok opakujeme 3x a počítá se nejlepší výkon. Konečný výkon se udává v centimetrech.

Cíl: výbušná síla dolních končetin, obratnost

Pomůcky: vhodný neklouzavý povrch, páska na vyznačení odrazu, měřicí pásmo

3. HOD MOLITANOVÝM MÍČEM OBOURUČ

Testuje dynamickou sílu svalů paží a trupu, zjišťuje explozivní sílu horních končetin.

Správné provedení:

Základní postavení: Mírný stoj rozkročný čelem ke směru odhodu, chodidla na šíři ramen, špičky těsně za čarou. Míč uchopen obouruč mírně za hlavou. Děti provedou náprah spojený s mírným pokrčením dolních končetin a záklonem trupu. Míč odhodí vpřed.

Provedou 3 pokusy, nejdelší pokus bude zaznamenán, měření s přesností na 0,1 m (např. 10,5 m).

Pravidla:

Děti nesmí s míčem vyskočit. Povoleno zdvihnutí paty od země, špičky se musí dotýkat země, při odhodu nesmí přešlápnou odhodovou čáru.

Cíl: testování explozivní síly horních končetin i koordinace pohybu

Pomůcky: molitanové míče, měřicí pásmo, dostatečný prostor

4. SLALOMOVÝ BĚH

Slalomový běh na rovné dráze délky 15 – 20m. Začátek a konec tohoto úseku vyznačen kužely. Běžec vybíhá ze startovní čáry a proběhne vytýčenou slalomovou dráhu tam i zpět. Jakmile vběhne za startovní čáru, stopky se zastavují. Výkon měříme s přesností na setiny sekundy. Testovaný může po krátkém odpočinku zkusit druhý pokus za stejných pravidel.

Cíl: testování rychlostních schopností, koordinace, hbitosti

Pomůcky: kužely, tyče, stopky

5. HOD JEDNORUČ NA VZDÁLENOST (RAKETKOU)

Testujeme dynamickou sílu pletence ramenního.

Správné provedení: Testovaná osoba provádí hod preferovanou rukou ze stoje výkročného, po odhodu smí překročit, ale ne přešlápnout odhodovou čáru. Provádíme 3 po sobě následující hody. V konečném hodnocení rozhoduje nejdelší provedený pokus. Háže se vrchním obloukem a měříme s přesností na 0,1m.

Cíl: test dynamické síly svalových oblastí horní končetiny

Pomůcky: raketka, dostatečný prostor, měřicí pásmo