



Testy špeciálnych pohybových zručností – ŠPORTOVÁ STREĽBA

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. Streľba na rozptyl zo VzPu – dioptrické mieridlá, v stoji (cm)
2. Streľba na rozptyl zo VzPu – otvorené mieridlá, v stoji (cm)
3. Tremometria (počet, priemer troch pokusov)
4. Reakciometria (cm, priemer troch pokusov)
5. Záver

1. STRELBA na rozptyl zo VzPu – dioptrické mieridlá

Charakteristika: strelbou na rozptyl sa testuje schopnosť testovaného viackrát čo najpresnejšie zopakovať jednotlivé strelecké úkony (zaujatie streleckej polohy, mierenie, dýchanie, spúšťanie). Rozptylom ľubovoľného počtu rán sa rozumie vzdialenosť stredov dvoch najvzdialenejších výstrelkov na terči v cm.

Pomôcky: vzduchová puška s dioptrickými mieridlami, strelecká výstroj, zodpovedajúca predpisom UIT (strelecký kabát, strelecké nohavice, strelecké topánky, prípadne športová obuv, strelecká rukavica), 2x medzinárodný terč pre vzduchovú pušku na 10 m (4,5 x 4,5 cm), 15 ks diaboliiek.

Popis: strieľa sa v polohe stoj na vzdialenosť 10 m do papierového terča 4,5 x 4,5 cm.

Testovaný zaujme streleckú polohu v stoj. Následne dostane jeden nástrelný terč a 5 ks diaboliiek, z ktorých na nástrel môže použiť ľubovoľný počet, čas na nástrel je ľubovoľný. Po ukončení nástrelu dostane nový terč a 10 ks diaboliiek. Testovaný vystrieľa do terča všetkých 10 rán, bez časového limitu. Hodnotí sa rozptyl vystrelených rán, pričom najvzdialenejšia rana sa škrtá (nezapočítava sa do rozptylu). Veľkosť rozptylu určí vzdialenosť stredov dvoch najvzdialenejších rán na terči v cm.

2. STRELBA na rozptyl zo VzPu – otvorené mieridlá

Charakteristika: strelbou na rozptyl sa testuje schopnosť testovaného viackrát čo najpresnejšie zopakovať jednotlivé strelecké úkony (zaujatie streleckej polohy, mierenie, dýchanie, spúšťanie). Rozptylom ľubovoľného počtu rán sa rozumie vzdialenosť stredov dvoch najvzdialenejších výstrelkov na terči v cm.

Pomôcky: vzduchová puška s otvorenými mieridlami Slávia 631, strelecká výstroj (strelecké topánky, prípadne športová obuv, strelecká rukavica), 2x puškový terč pre mládež 8 x 5,5 cm, 15 ks diaboliiek.

Popis: strieľa sa v polohe stoj na vzdialenosť 10 m, do papierového terča 8 x 5,5 cm.

Testovaný zaujme streleckú polohu v stoj. Následne dostane jeden nástrelný terč a 5 ks diaboliiek, z ktorých na nástrel môže použiť ľubovoľný počet, čas na nástrel je ľubovoľný. Po ukončení nástrelu dostane nový terč a 10 ks diaboliiek. Testovaný vystrieľa do terča všetkých 10 rán, bez časového limitu. Hodnotí sa rozptyl vystrelených rán, pričom najvzdialenejšia rana sa škrtá (nezapočítava sa do rozptylu). Veľkosť rozptylu určí vzdialenosť stredov dvoch najvzdialenejších rán na terči v cm.

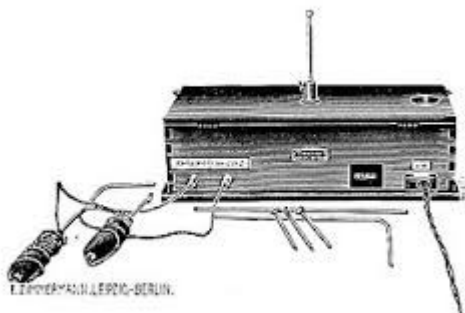
3. TREMOMETRIA

Charakteristika: tremometria je meranie tremoru (trasu) ruky na prístroji „termometer“. Prístroj registruje počet dotykov v čase 15 sekúnd.

Pomôcky: prístroj thermometer, pištoľová pažba so sondou napojenou na počítadlo termometra, stojan s plastovou doskou a tromi kruhovými otvormi rôznych priemerov.

Popis: test sa vykonáva v stoji. Testovaný zaujme podľa inštrukcií polohu strelca z pištole. Do ruky uchopí pištoľovú pažbu, na ktorej je upevnená sonda. Upaží ruku v ktorej drží pažbu so sondou a zasunie ju do určeného otvoru na plastovej doske, upevnenej na stojane vo výške upaženej ruky testovaného. Sonda sa opiera o okraj otvoru. Na povel „pozor“, testovaný zodvihne ruku tak, aby sa sonda dostala do vnútorného priestoru otvoru. Nasleduje povel „štart“ a od tohto momentu počítač na prístroji zaznamenáva jednotlivé dotyky sondy o okraje otvoru. Testovaný má tri pokusy, konečným výsledkom je ich aritmetický priemer.

Čím vyššia je kontrola svalov z motorickej kôry, tým nižší je počet dotykov a naopak, so zvýšením úrovne stresu, chvenia rúk sa zvýši počet neúmyselných dotykov okraja otvoru. Úlohou testovaného je preto počas testovania zostať uvoľnený a pokojný.



4. REAKCIOMETRIA

Charakteristika: diagnostika reakčnej rýchlosti, realizovaná zachytením voľne padajúceho predmetu (pravítka).

Pomôcky: stôl, stolička, 40 cm dlhé pravítko.

Popis: test sa vykonáva v sede. Testovaný sedí na stoličke pri stole tak, že predlaktie ľubovoľnej ruky má položené na stole, pričom zápästie prečnieva cez okraj stola, je úplne voľné. Palec a ostatné prsty ruky sú od seba rozťahnuté v 90° uhle. Testujúci drží začiatok pravítka medzi palcom a prstami testovaného a po povel „pozor“, v ľubovoľnom okamihu pustí pravítko. Testovaný sa snaží čo najrýchlejšie zachytiť voľne padajúce pravítko. Hodnota v cm na pravítku v mieste kde ju testujúci zachytí je výsledok testovania. Testovaný má tri pokusy, konečným výsledkom je ich aritmetický priemer.

5.ZÁVER

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