



Testy špeciálnych pohybových zručností- **ATLETIKA – vrhy a hody**

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. Hĺbka predklonu
2. 3-skok z miesta
3. Hod medicinbalom vzad ponad hlavu
4. Tlak na lavičke
5. Záver

1. Hĺbka predklonu

Charakteristika – faktor ohybnosti

Testovanie ohybnosti

Pomôcky:

Vyvýšená podložka (lavička) , pravítko , pásmo

Prevedenie

Realizuje sa v stoji na vyvýšenej podložke , nohy sú spolu . Kolená musia byť prepnuté bez krčenia.

Testovaný žiak má zvládnuť čo najhlbší predklon , ktorý meriame pásmom alebo pravítkom od úrovne špičiek



2. 3-SKOK – faktor výbušnej sily

Charakteristika

Testovanie výbušnej sily.

Pomôcky: Meracie pásmo

Prevedenie :

Testovaný žiak má za úlohu zvládnuť 3 skoky z miesta so striedaním nôh s dopadom v závere na obidve nohy. Začína sa z miesta s jednou nohou vpred so špičkou nohy pred čiarou. Pri náprahu je povolené zdvihnúť špičku nohy ktorá je pred čiarou ale nie pätu. Cieľom je dosiahnuť v týchto troch skokoch čo najdlhší výkon , ktorý meriame pásmom.



3. Hod medicinbalom vzad ponad hlavu – faktor výbušnej sily

Charakteristika

Testovanie výbušnej sily.

Pomôcky: 3kg a 4kg medicinbal , meracie pásmo

Prevedenie :

Testovaný žiak má za úlohu zvládnuť čo najdlhší hod medicinbalom , ktorý hádže vzad ponad hlavu. Testovaný žiak sa postaví pätami pred odhodovú čiaru chrbtom ku odhodisku. Zaujme stoj rozkročmo ideálne do úrovne ramien . Medicinbal drží vystretými rukami nad hlavou. Pohyb začína pokrčením kolien s predklonom s tým , že vo fáze náprahu medicinbal smeruje medzi nohy. Dochádza k výbušnej fáze kde sa snaží s vystretými rukami odhodit' medicinbal ponad hlavu čo najďalej. Po vypustení náčinia môže odhodovú čiaru prekročiť.

Link s inštrukciou tohto cviku: <https://www.youtube.com/watch?v=zjQuHEaXjTM>

4. Tlak na lavičke – faktor sily

Charakteristika

Testovanie silový schopnosti

Pomôcky:

Špeciálna lavička na cvik „tlak na lavičke“, činka, závažie

Prevedenie

Testovaný žiak má za úlohu vytlačiť pomocou rúk čo najväčšiu váhu v ľahu na lavičke. Testovaný žiak si ľahne chrbtom na lavičku a rukami rovnomerne uchopí činku. Pokrčí lakty a pomalým a kontrolovaným pohybom činka smeruje ku hrudi. Po jemnom dotyku hrudníka sa snaží vytlačiť činku späť do počiatočnej pozície. V prípade zvládnutia sa pridáva závažie po 5kg až do momentu pokiaľ nezvládne činku vytlačiť. Najlepší výkon sa zapíše.



4. ZÁVER

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