



Testy pohybovej zdatnosti

Príloha ku kritériám prijatia žiakov do I. ročníka

študijného odboru **9245 M Ochrana osôb a majetku**

24.1.2019

Ing. Dana Kročková, PhD.v.r

Riaditeľka školy

Obsah

1 Diagnostika silových schopností:	3
A. Sed – ľah za 60 sekúnd	3
B. Výdrž v zhybe	4
C. Skok do diaľky z miesta.....	5
D. Hod plnou loptou / 2kg/	6
2 Diagnostika rýchlostných schopností.....	7
Člnkový beh 4x10m.....	7
3 Diagnostika pohyblivých schopností	8
HLBOKÝ PREDKLON ZO STOJA VZPRIAMENÉHO	8
4 Záver:	8

OVERENIE VŠEOBECNÝCH POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ UCHÁDZAČA - TESTY
TELESNEJ ZDATNOSTI:

1 Diagnostika silových schopností:

A. Sed – ľah za 60 sekúnd

Popis testu: testovaná osoba zaujme polohu ľah vzad, kolená má pokrčené v 90° uhle, chodidlá vo vzdialenosti 30 cm mierne od seba. Paže skrčí upažmo, ruky v tyl, zopne prsty. Druhá osoba pridrža testovaného za členky a počíta správne vykonané sedy (oba lakte sa dotknú kolena) a ľahy (chrbát a chrbtová časť dlane sa dotknú podložky). Pohyb sa vykonáva čo najrýchlejšie po dobu 60 s.

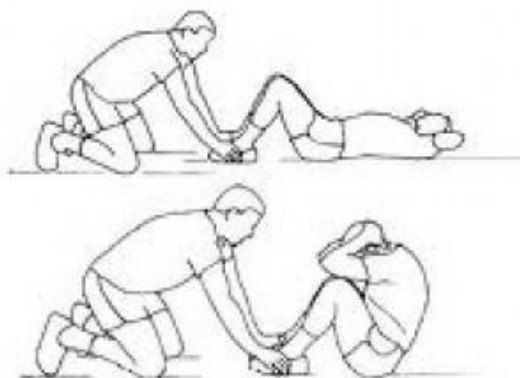
Pravidlá: po výklade a ukážke si testovaná osoba vyskúša správne predvedenie, v pomalom tempe, vykoná dva kompletne cykly (ľah- sed- ľah) - po celú dobu testovania zostáva telo v predpísanej polohe, nohy v kontakte s podložkou. Chybný je nekontrolovaný návrat zo sedu do ľahu, pri ktorom sa trup odráza od podložky a ruky spojené za hlavou sa nedotknú podložky. Pohyb je plynulý, bez prestávok. Test sa neprerušuje.

Trvanie: 60 s., test vykonávame len raz a v teniskách.

Hodnotenie: Započítava sa počet správne vykonaných cyklov za 60 s.

ľah- sed za 1 minútu:

Dievčatá			Chlapci		
	15 ročné	16 ročné		15 roční	16 roční
1	20 a <	21 a <	1	28 a <	29 a <
2	21 - 25	22 - 25	2	29 - 32	30 - 33
3	26 - 29	26 - 29	3	33 - 36	34 - 38
4	30 - 33	30 - 34	4	37 - 40	39 - 42
5	34 - 37	35 - 38	5	41 - 44	43 - 46
6	38 - 41	39 - 43	6	45 - 48	47 - 50
7	42 - 45	44 - 47	7	49 - 52	51 - 54
8	46 - 50	48 - 51	8	53 - 57	55 - 58
9	51 a <	52 a <	9	58 a <	59 a <



B./1/ Výdrž v zhybe – dievčatá

Popis testu: udržanie polohy zhybu podhmatom na hrazde čo najdlhšie.

S pomocou prístavenej stoličky zaujme testovaná osoba polohu v zhybe: držanie podhmatom, pokrčené paže, brada je tesne nad žrd'ou, nedotýka sa. Examinátor môže dať dopomoc testovanej osobe pri zaujatí rovnovážnej východiskovej polohy. Na pokyn examinátora testovaná osoba opustí oporu (časomerač spustí stopky, pomocník odstráni stoličku) a v zhybe visí čo najdlhšie. Test sa končí, keď oči testovanej osoby budú pod úrovňou hrazdy.

Pravidlá: po celú dobu je brada nad žrd'ou, nohy sa nedotýkajú žiadnej opory. Časomiera sa zastavuje v momente, keď oči klesnú pod úroveň hrazdy. V priebehu testu neposkytujeme testovanému informácie o čase. Test vykonávame v teniskách len raz.

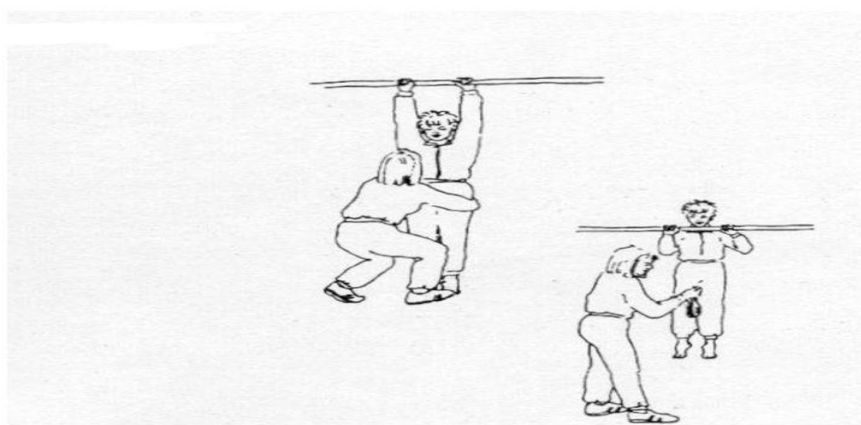
Hodnotenie: Meria sa čas výdrže (s).

B/2/ Zhyby – chlapci - Zavesíme sa na hrazdu (široký úchop, nadhmat), nohy máme spustené priamo k zemi, prípadne mierne ohnuté v kolenách a pozeráme sa priamo pred seba. Aktivujeme brušné a sedacie svalstvo (mierne podsadíme panvu). Keď ste bradou nad hrazdou, čiže v hornej pozícii zhybu, póznite a pomaly sa spúšťajte nazad dolu.

Hodnotenie: počet zhybov

Dievčatá (s).			Chlapci /počet/		
	15 ročné	16 ročné		15 roční	16 roční
0	1,0 a <	1,0 a <	0		
3	1,1 – 4,0	1,1 – 3,8	3	1	2
4	4,1 – 7,5	3,9 – 6,8	4	2 – 3	3 – 4
5	7,6 – 2,0	6,9 – 11,0	5	4 – 5	5 – 6
6	12,1 – 18,0	11,1 – 17,6	6	6 – 7	7 – 8
7	18,1 – 27,0	17,7 – 26,8	7	8 – 9	9 – 10
8	27,1 – 40	26,9 – 36,2	8	10 – 11	11 – 12
9	40,1 a <	36,3 a <	9	12 a <	13 a <

Výdrž v zhybe



NADHMAT -Pull up - úchop o niečo širší ako šírka ramien, pričom dlane smerujú od teba.
PODHMAT -Chin up - úchop na šírku ramien, dlane sú otočené smerom k tebe.

C. Skok do diaľky z miesta

Popis testu: zo stoja mierne rozkročného predklon (špičky chodidiel za odrazovou čiarou), hmit podrepmo do zapaženia, mohutný odraz, skok so súčasným pohybom paží vpred.

Doskok znožmo, bez posunu chodidiel vzad.

Pravidlá: Dĺžka skoku sa meria od odrazovej čiary k bližšej päte chodidla. Nepovoľuje sa posun chodidiel vpred pred odrazom. Náhradný pokus možno povoliť, ak testovaná osoba spadne vzad, alebo sa dotkne žienky inou časťou tela.

Hodnotenie : Započítava sa lepší z dvoch pokusov. Výsledky sa uvádzajú s presnosťou na jeden centimeter.

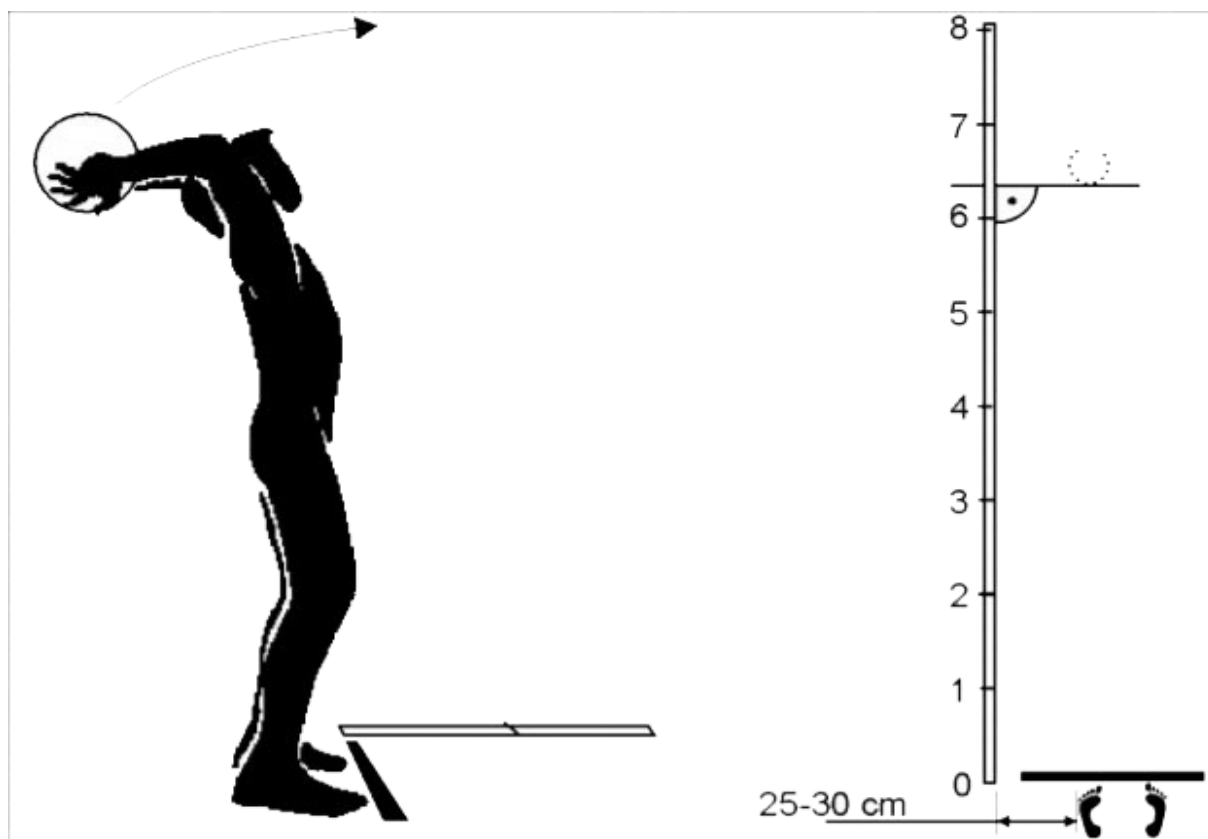


Dievčatá /cm/			Chlapci /cm/		
	15 ročné	16 ročné		15 roční	16 roční
1	141 a <	144 a <	1	174 a <	179 a <
2	142 - 152	145 - 154	2	175 - 184	180 - 191
3	153 - 163	155 - 164	3	185 - 195	192 - 202
4	164 - 172	165 - 174	4	196 - 205	203 - 213
5	173 - 182	175 - 184	5	206 - 216	214 - 223
6	183 - 192	185 - 194	6	217 - 227	224 - 234
7	193 - 202	195 - 204	7	228 - 237	235 - 245
8	203 - 213	205 - 214	8	238 - 248	246 - 256
9	214 a <	215 a <	9	249 a <	257 a <

D. Hod plnou loptou / 2kg/

Pokyny pre testovaného uchádzača:

Uchádzač zaujme stoj mierne rozkročný (vedľa meracieho pásma) – asi na šírku ramien; obe špičky chodidiel sú tesne pred čiaru hodu, chodidlá sú vedľa seba, zakročenie alebo vykročenie vpred v priebehu a ani po vykonaní hodu nie sú dovolené. Pevne uchopí loptu, vzpaží, zakloní sa (aby sa predišlo strate rovnováhy) a hodí loptu „autovým vhadzovaním“ šikmo hore vpred tak, aby sa dosiahol čo najlepší výkon. Po hode je nutné nestratiť rovnováhu, prepadnúť vpred (prešľap) a dotknúť sa akoukoľvek časťou tela priestoru, kde sa vykonáva meranie. Vykonávajú sa 3 pokusy hneď po sebe.



Dievčatá			Chlapci		
	15 ročné	16 ročné		15 roční	16 roční
1	3,7 a <	4,2 a <	1	5,1 a <	5,8 a <
2	3,8 – 4,4	4,3 – 4,6	2	5,2 – 5,9	5,9 – 6,7
3	4,5 – 5,0	4,7 – 5,2	3	6,0 – 6,7	6,8 – 7,5
4	5,1 – 5,7	5,3 – 5,8	4	6,8 – 7,5	7,6 – 8,4
5	5,8 – 6,3	5,9 – 6,4	5	7,6 – 8,3	8,5 – 9,2
6	6,4 – 6,9	6,5 – 7,0	6	8,4 – 9,1	9,3 – 10,1
7	7,0 – 7,6	7,1 – 7,7	7	9,2 – 9,9	10,2 – 10,8
8	7,7 – 8,2	7,8 – 8,3	8	10,0 – 10,7	10,9 – 11,8
9	51 a <	8,4 a <	9	10,8 a <	11,9 a <

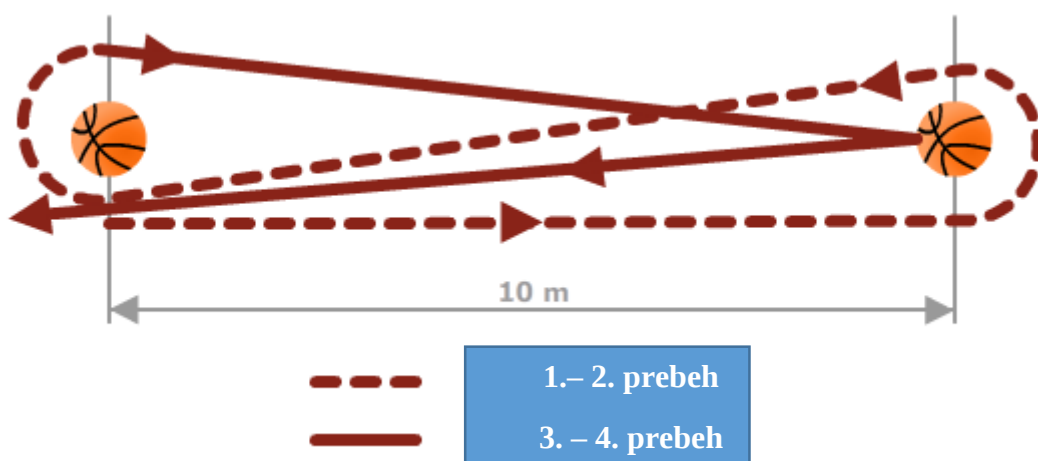
2 Diagnostika rýchlostných schopností

Člnkový beh 4x10m

Popis testu: na povel „pripravte sa“ sa testovaná osoba postaví tak, aby stála jednou nohou tesne za štartovou čiarou (polovysoký štart). Po poveloch „pozor“ a „štart“ vybieha k méte vzdialenej 10 metrov. Túto métu obehne a vracia sa tak, aby dráha medzi druhým a tretím úsekom tvorila osmičku. Na konci tretieho úseku testovaná osoba métu znovu obehne a najbližšou dráhou sa vracia do cieľa.

Pravidlá: Každý cvičenec si dráhu najskôr skúšobne prebehne, test vykonávame v teniskách. Stopky sa zastavujú v momente, keď testovaná osoba prešla hrudníkom rovinu cieľa. Čas meriame v sekundách.

Hodnotenie: Do hodnotenia sa započítava nameraný čas.



CHLAPCI	
Vek/body	15 - 16
1	>a 12,5
2	12,4-12,0
3	11,9-11,7
4	11,6-11,5
5	11,4-11,3
6	11,1-10,9
7	10,8-10,6
8	10,5-10,3
9	10,2 a <

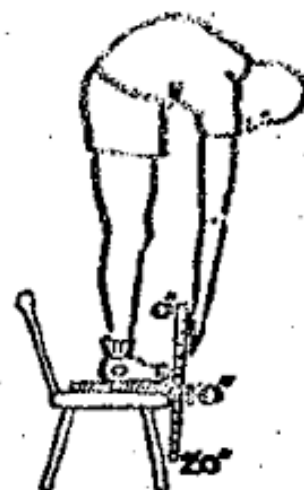
DIEVČATÁ	
Vek/body	15 -16
1	>a 13,5
2	13,4-13,3
3	13,2-12,9
4	12,8-12,7
5	12,6-12,3
6	12,2-11,9
7	11,8-11,6
8	11,5-11,3
9	11,2 a <

3 Diagnostika pohyblivých schopností

HLBOKÝ PREDKLON ZO STOJA VZPRIAMENÉHO

Pokyny pre meraného: Pred meraním sa rozcvič a ponáťahuj; najmä chrbticu a zadné stehenné svaly. V cvičebnom úbore, bez topánok sa postav vzpriamene na podložku tak, že špičky sa takmer dotýkajú papiera pripevneného vpredu na lavičke, chodidla sú rovnobežné, môžu byť maximálne od seba 10 cm. Voľne sa predkláňaj tak, aby si špičkami prstov dosiahol na prednej strane pripevneného papiera, čo najnižšie. Nie je dovolené pokrčiť nohy v kolenách, ani vykonať pohyb predklonenia hmitom. V konečnej polohe treba vydržať aspoň 2 s, aby examinátor odčítal výkon. Cvičenie vykonaj 2x po sebe, s krátkym odpočinkom. Štandardy na hodnotenie testu predklon zo stoja vzpriameného (cm)

	Dievčatá		Chlapci
1	Menej ako 0,1	1	Menej ako -6
2	0 – 2,9	2	-6 až -3,1
3	3,0 – 5,9	3	-3,0 až -0,1
4	6,0 – 8,9	4	0 – 2,9
5	9,0 – 11,9	5	3,0 – 5,9
6	12,0 – 14,9	6	6,0 – 8,9
7	15,0 – 17,9	7	9,0 – 11,9
8	18 – 20,9	8	12 – 14,9
9	21 a >	9	15 a >



4 Záver:

Maximálny možný počet bodov získaný zo všeobecných pohybových testov je **54 bodov**.

Pre úspešné absolvovanie tejto časti je potrebné získať 27 bodov.