

METODICKÝ POPIS BATÉRIE MOTORICKÝCH TESTOV PRE ZARADENIE DO REPREZENTAČNÝCH ÚSEKOV ŠA 2018

1. ČASŤ - TESTY VŠEOBECNEJ POHYBOVEJ VÝKONNOSTI

STOJ JEDNONOŽNE (všetky kategórie)

Pohybová schopnosť: statická rovnováha

Popis testu: stoj jednonožne na preferovanej nohe, druhá dolná končatina unožiť skrčmo tak, že jej chodidlo sa oprie o vnútornú stranu kolena - paže voľne pri tele - oči zatvorené.

Pravidlá:

- test vykonávame v teniskách

Hodnotenie:

Hodnotí sa čas v sekundách (s), počas ktorého je testovaná osoba schopná stáť v popísanej pozícii (bez poskakovania, odd'ovania paží od tela, pokrčenej dolnej končatiny od kolena) čo najdlhšie, maximálne však 60 s. Test sa vykonáva 2- krát a zapisuje sa lepší z dosiahnutých časov (ak testovaný pri prvom pokuse dosiahne čas 60 s, druhý pokus už nevykonáva).

VÝDRŽE V PODPORE LEŽMO (všetky kategórie)

Pohybová schopnosť: svalová sila svalstva stredu tela (z ang. „core“) a stabilita

Popis testu: testovaná osoba (TO) postupne zaujíma nasledovné polohy:

Poloha 1: podpor ležmo na predlaktiach: výdrž v polohe 60 s (1b)

Poloha 2: podpor ležmo na predlaktí - vzpažiť pravou: výdrž v polohe 15 s (1b)

Poloha 3: podpor ležmo na predlaktí - vzpažiť ľavou: výdrž v polohe 15 s (1b)

Poloha 4: podpor ležmo na predlaktiach - zanožiť pravou: výdrž v polohe 15 s (2b)

Poloha 5: podpor ležmo na predlaktiach - zanožiť ľavou: výdrž v polohe 15 s (2b)

Poloha 6: podpor ležmo na predlaktí - vzpažiť pravou - zanožiť ľavou: výdrž v polohe 15 s (3b)

Poloha 7: podpor ležmo na predlaktí - vzpažiť ľavou - zanožiť pravou: výdrž v polohe 15 s (3b)

Poloha 8: podpor ležmo na predlaktiach: výdrž v polohe 30 s (3b)

Pravidlá:

- test vykonávame v teniskách

- test vykonávame len raz

Hodnotenie:

Hodnotí sa schopnosť vydržať v požadovanej polohe. Za každú správne vykonanú polohu sa započítavajú body.

EXTENZIA TRUPU (všetky kategórie)

Pohybová schopnosť: dynamická a vytrvalostná sila svalstva trupu

Popis testu: TO zaujme polohu ľah vpredu (na vyvýšenej podložke), trup v predklone (90°) - paže skrčiť upažmo, ruky v tyl, zopnúť prsty. Druhá osoba pridrža testovaného za členky a počíta správne vykonanú extenziu (vystretie) do polohy, kedy trup s dolnými končatinami zvierá uhol 180°.

Pravidlá:

- po výklade a ukážke si TO (ďalej už len testovaná osoba) vyskúša správne predvedenie,
- po celú dobu testovania zostáva telo v predpísanej polohe, pri návrate do predklonu sú ruky stále spojené za hlavou a lakty sa kontrolovane dotknú vyvýšenej podložky.

- pohyb je plynulý
- test vykonávame len raz
- test vykonávame bez tenisiek

Hodnotenie:

Započítava sa počet správne vykonaných cyklov (predklon - extenzia - predklon).

ĽAH - SED (60s – žiacke kategórie; 90s – juniorské a seniorské kategórie)

Pohybová schopnosť: dynamická a vytrvalostná sila brušného a bedrovo - stehenného svalstva.

Popis testu: TO leží na chrbte, kolená sú pokrčené v 90° uhle, chodidlá vo vzdialenosti 30 cm. Paže skrčiť upažmo, ruky v tyl, zopnúť 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 60/90 s.

Pravidlá:

- po výklade a ukážke si TO (ďalej už len 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, avšak TO nie je diskvalifikovaná, ak v prípade únavy vykoná prestávku na oddych. Test sa neprerušuje. Trvanie: 60/90 s.
- test vykonávame len raz
- test vykonávame v teniskách

Hodnotenie:

Započítava sa počet správne vykonaných cyklov za 60/90 s.

VZNOSY SKRČMO (žiacke kategórie)

Pohybová schopnosť: dynamická a vytrvalostná sila brušného, bedrovo- stehenného svalstva.

Popis testu: z východiskovej polohy vis, chrbtom k rebrinám opakované dvíhanie dolných končatín do polohy vznesmo so skrčenými DK, s dotykom oboch kolien o bradu TO. Vznosy vykonávame bez viditeľného prerušenia (max. 1s, v krajných polohách), kontrolovane.

Pravidlá:

- chybné opakovanie je také, pri ktorom sa TO nedotkne kolenami brady a/alebo pri ktorom sa dolné končatiny odrazia od spodnej priečky rebrín.
- test vykonávame bez tenisiek
- test vykonávame len raz

Hodnotenie:

Zaznamenávame maximálny počet správne vykonaných opakovaní, bez časového obmedzenia.

VZNOSY (juniorské a seniorské kategórie)

Pohybová schopnosť: dynamická a vytrvalostná sila brušného, bedrovo- stehenného svalstva.

Popis testu: z východiskovej polohy vis, chrbtom k rebrinám opakované dvíhanie dolných končatín do polohy vznesmo, s dotykochodidiel o hornú priečku rebrín. Vznosy vykonávame s vytretými dolnými končatinami, bez viditeľného prerušenia (max. 1s, v krajných polohách), kontrolovane.

Pravidlá:

- chybné opakovanie je také, pri ktorom sa TO nedotkne hornej priečky rebrín, je vykonané so skrčenými dolnými končatinami a pri ktorom sa dolné končatiny odrazia od spodnej priečky rebrín.
- test vykonávame bez tenisiek
- test vykonávame len raz

Hodnotenie:

Zaznamenávame maximálny počet správne vykonaných opakovaní, bez časového obmedzenia.

VÝDRŽ V PREDNOSE (všetky kategórie)

Pohybová schopnosť: statická, vytrvalostná sila brušných a bedrovo- driekových svalov.

Popis testu: z východiskovej polohy vis, chrbtom k rebrinám, dvihnutie dolných končatín do polohy prednožmo. Poloha dolných končatín pri vykonávaní testu, je v rozpätí 90°- 120°. Merať sa prestáva v okamihu, keď dolné končatiny klesnú pod úroveň 90°.

Pravidlá:

- počas vykonania testu sú dolné končatiny neustále vystreté
- test vykonávame bez tenisiek
- test vykonávame len raz

Hodnotenie:

Meria sa čas výdrže (s) v prednose.

VÝDRŽ V PREDNOSE ROZNOŽMO (všetky kategórie)

Pohybová schopnosť: statická, vytrvalostná sila brušných a bedrovo- driekových svalov.

Popis testu: z východiskovej polohy vzpor sedmo a roznožmo vykonať prednos roznožmo. Merať sa prestáva v okamihu, keď sa päta/y dotknú podložky.

Pravidlá:

- počas vykonania testu sú dolné končatiny neustále vystreté
- test vykonávame bez tenisiek
- test vykonávame len raz

Hodnotenie:

Meria sa čas výdrže (s) v prednose.

VERTIKÁLNY VÝSKOK (všetky kategórie)

Pohybová schopnosť: výbušná sila dolných končatín

Popis testu: cieľom testu je vyskočiť čo najvyššie. TO stojí bokom pri stene tak, aby sa jej dotýkala ramenami. Vo vzpažení (P/L), paža je vytiahnutá z ramena, urobí prostredníkom značku na stene, pričom päty zostávajú na podložke. Potom sa TO vzdiali od steny cca. 15 cm. V tomto postavení vykonáva čo najvyšší vertikálny výskok so súčasným švihom paží. Počas vertikálneho výskoku sa opäť dotkne steny a urobí na nej opäť značku prostredníkom.

Pravidlá:

- test vykonávame v teniskách

- test vykonávame 2-krát

Hodnotenie:

Hodnotí sa rozdiel medzi dotykom v stojí a dotykom pri výskoku. Zaznamenáva sa lepší výsledok.

VÝDRŽ V ZHYBE (žiacke kategórie)

Pohybová schopnosť: statická a vytrvalostná sila horných končatín.

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

Pomocou prístavenej stoličky zaujme TO polohu v zhybe: držanie podhmatom, pokrčené paže, brada je tesne nad žrd'ou, nedotýka sa. Examinátor môže dať dopomoc TO pri zaujatí rovnovážnej východiskovej polohy.

Na pokyn examinátora TO opustí oporu (časomerač spustí stopky, pomocník odstráni stoličku) a v zhybe visí čo najdlhšie.

Pravidlá:

- po celú dobu je brada nad žrd'ou, nohy sa nedotýkajú žiadnej opory.
- časomiera sa zastavuje v momente, keď brada klesne pod úroveň hrazdy.
- v priebehu testu neposkytujeme testovanému informácie o čase.
- test vykonávame bez tenisiek
- test vykonávame len raz

Hodnotenie:

Meria sa čas výdrže (s) v zhybe.

ZHYBY (juniorské a seniorské kategórie)

Pohybová schopnosť: dynamická a vytrvalostná sila horných končatín a ramenného pletenca

Popis testu: opakované zhyby podhmatom na hrazde.

TO zaujme polohu vo vise: držanie podhmatom na šírku pliec, Hrazda je umiestnená v takej výške, aby sa TO vo vise nedotýkala podložky nohami. Examinátor môže dať dopomoc TO pri zaujatí rovnovážnej východiskovej polohy.

TO sa z pokojného visu pritiahne do zhybu (brada je nad žrd'ou) a spustí späť do základnej polohy (paže vystreté). Pohyb je plynulý bez prerušenia až do únavy.

Pravidlá:

- v priebehu testu neposkytujeme testovanému informácie o čase.
- časomiera sa zastavuje v momente, keď sa TO nedokáže pritiahnuť do zhybu (brada je pod žrd'ou).
- test vykonávame bez tenisiek
- test vykonávame len raz

Hodnotenie: *zaznamenáva sa počet správne vykonaných zhybov, t. j. takých, pri ktorých sa brada nachádzala nad žrd'ou a pri vise boli paže vystreté.*

MODIFIKOVANÉ KĽUKY (všetky kategórie)

Pohybová schopnosť: dynamická sila trupu a horných končatín.

Popis testu: ľah vpredu- tlesknúť za chrbtom a vykonať vzpor ležmo (trup musí byť rovný, neprehýbať sa v drieku)- vo vzpore ležmo sa dotknúť jednou rukou druhej a vrátiť sa späť do ľahu.

Pravidlá:

- horizontálna poloha tela pri prechode z ľahu vpred, do vzporu ležmo (bez pokrčenia kolien)
- vzdialenosť chodidiel max. na šírku stopy
- pri nedodržaní pravidiel examinátor nezapočítava cyklus
- test vykonávame v teniskách
- test vykonávame len raz

Hodnotenie:

Hodnotí sa počet správne vykonaných cyklov (počíta sa pri každom tlesnutí, okrem úvodného) za 40s.

ČLNKOVÝ BEH 4 × 10 m (všetky kategórie)

Pohybová schopnosť: rýchlostná schopnosť

Popis testu: na povel „pripravte sa“ sa TO 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 TO métu znovu obehne a najbližšou dráhou sa vracia do cieľa.

Pravidlá:

- každý cvičenec si dráhu najskôr skúšobne prebehne
- vykonávajú sa dva pokusy, pričom odpočinok medzi pokusmi je min. 5 min.
- test vykonávame v teniskách
- stopky sa zastavujú v momente, keď TO prešla hrudníkom roviny cieľa
- čas meriame v sekundách

Hodnotenie:

Do hodnotenia sa započítava lepší z dvoch nameraných časov.

2-MINÚTOVÝ ČLNKOVÝ BEH (žiacke kategórie)

Pohybová schopnosť: špeciálna vytrvalosť

Popis testu: TO zaujme východiskovú polohu: ľah vpredu – vzpažiť (prsty sa dotýkajú podložky z vonkajšej strany štartovacej čiary). Po poveloch „pozor“ a „štart“ vybieha TO k druhej čiare vzdialenej 7 metrov a prstami sa dotkne podložky za touto čiarou. TO behá tam a späť medzi oboma čiarami, pričom sa vždy dotkne podložky z ich vonkajšej strany. Test sa vykonáva 2 min.

Pravidlá:

- TO vykonáva pohyby kontrolovane, do krajných polôh (dotyk o podložku za každou čiarou)
 - test vykonávame v teniskách
 - cyklus je ukončený, keď sa TO sa dotkne podložky z vonkajšej strany štartovacej čiary.
- Započítava sa počet správne vykonaných a ukončených cyklov.*

JACÍKOV TEST (juniorské a seniorské kategórie)

Pohybová schopnosť: celostný motorický test

Popis testu: TO strieda čo najrýchlejšie tieto polohy: 1. ľah vpredu (východisková poloha, paže pri tele, opierajú sa o dlane) 2. stoj (paže voľne pri tele) 3. ľah vzadu 4. stoj. Test sa vykonáva 2 min.

Pravidlá:

- TO vykonáva pohyby kontrolovane, do krajných polôh
- test vykonávame v teniskách
- cyklus je ukončený, ak TO dosiahne opäť polohu ľah vpredu

Hodnotenie:

Započítava sa počet správne vykonaných a ukončených cyklov.

2. ČASŤ - TESTY ŠPECIÁLNEJ POHYBOVEJ VÝKONNOSTI

SKOK S OBRATOM 360° VPRAVO – VĽAVO (žiacke kategórie)

Pohybová schopnosť: výbušná sila dolných končatín, koordinačné schopnosti

Popis testu: z východiskovej polohy stoj spojný vykonať obrat s odrazom o 360° vpravo a následne (bez výdrže viac ako 2s) obrat s odrazom o 360° vľavo. Doskok do východiskovej polohy stoj spojný.

Pravidlá:

- test možno vykonať 2- krát

Hodnotenie:**Body****Odras:**

chodidlá znožmo (1b) + bez natočenia chodidiel do rotácie (1b)

2b**zrážky:**

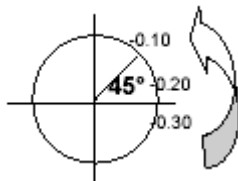
- za každé nedodržanie stanovených požiadaviek = -1b

Obrat:

dokončený obrat 360°

3b**zrážky:**

- nedokončený obrat = -1b až -3b

**Držanie tela:**

vzpriamená poloha tela(1b), dolné končatiny znožmo(1b), rotácia hlavy v obrate(1b)

3b**zrážky :**

- za každé nedodržanie stanovených požiadaviek = -1b

Rovnováha:

obrat okolo vertikálnej osi (1b) + doskok bez pomocných pohybov - poskoky, úkrok a i.(1b)

2b**zrážky:**

- za každé nedodržanie stanovených požiadaviek = -1b

Maximum	10b
----------------	------------

SKOK S PREDNOŽENÍM ROZNOŽMO (juniorské a seniorské kategórie)

Pohybová schopnosť: výbušná sila dolných končatín, koordinačné schopnosti

Popis testu: z východiskovej polohy stoj spojný odraz znožmo s následným prednožením roznožmo tak, že nohy sú rovnobežne s podložkou alebo vyššie. Doskok do postoja znožmo.

Pravidlá:

- test možno vykonať 2- krát

Hodnotenie:

Body

Odras a doskok:

chodidlá znožmo

2b

zrážky:

- za každé nedodržanie stanovených požiadaviek = -1b

Držanie tela v letovej fáze:

Vzpriamená poloha tela: trup v miernom predklone (1b) a vystretý (1b),
hlava v neutrálnej polohe (1b),

3b

Dolné končatiny: vystreté (2b) a v horizontálnej polohe k podložke (3b)

5b

zrážky :

- za každé nedodržanie stanovených požiadaviek = -1b

Maximum

10b

ROZŠTEP BOČNÝ PRAVOU A ĽAVOU S PRECHODOM CEZ ROZŠTEP ČELNÝ (všetky kategórie)

Pohybová schopnosť: flexibilita dolných končatín a kĺbová pohyblivosť bedrových kĺbov

Popis testu: vykonanie čelného a bočného rozštepú.

Bočný rozštep: predná dolná končatina opretá zadnou časťou a o pätu, zadná o priehlavok - trup vzpriamený - upažiť.

Čelný rozštep: obe dolné končatiny sa opierajú o podložku zadnou časťou a pätami - trup vzpriamený - upažiť.

Pravidlá:

- test vykonávame 1-krát

- jednotlivými polohami prechádzame plynulo

Hodnotenie:

Body

Rozsah

180° a viac

6b

zrážky:

< 180° - 170° > = - 2b

< 170° - 160° > = - 4b

menej ako 160° = - 6b

Držanie tela

vystreté dolné končatiny (0 - 2b) + rovnobežná poloha panvy a pliec (0 - 2b).

4b

zrážky:

- za každé nedodržanie stanovených požiadaviek = -1 až -2b

Maximum

10b

VÁHA PREDKLONMO S VYSOKÝM ZANOŽENÍM BEZ OPORY RÚK („ÍČKO“) (žiacke kategórie)

Pohybová schopnosť: flexibilita dolných končatín, rovnováhová schopnosť.

Popis testu: Zo stoja spojného vzpažiť a vykonať váhu predklonmo s vysokým zanožením bez opory rúk. Dokončiť do východiskovej polohy: stoj spojný - vzpažiť.

Pravidlá:

- test možno vykonať 2- krát

Hodnotenie:

Body

Rozsah

180° a viac

6 b

zrážky:

<170° - 180° > = - 2b

< 170° - 160° > = - 4b

menej ako 160° = - 6b

Držanie tela

dopnuté horné a dolné končatiny (1b) + pohyb trupu a dolných končatín v jednej línii (1b)

2b

zrážky:

- za každé nedodržanie stanovených požiadaviek = - 1b.

Rovnováha

vertikálnej polohy tela (1b) + dokončenie bez pomocných pohybov (útok, poskok a pod. 1b)

2b

zrážky:

- za každé nedodržanie stanovených požiadaviek = - 1b

Maximum

10 b

PODMETKA BEZ OPORY RÚK (juniorské a seniorské kategórie)

Pohybová schopnosť: flexibilita dolných končatín, rovnováhová schopnosť.

Popis testu: Zo stoja spojného vzpažiť a vykonať podmetku bez opory rúk. Dokončiť do východiskovej polohy: stoj spojný – vzpažiť/pripažiť.

Pravidlá:

- test možno vykonať 2- krát

Hodnotenie:

Body

Rotácia:

vo vertikálnej rovine

5 b

zrážky:

do 5b

Držanie tela

dopnuté paže (1b) a dolné končatiny (1b), pohyb trupu a dolných končatín v jednej línii (1b)

3b

zrážky:

- za každé nedodržanie stanovených požiadaviek = - 1b.

Rovnováha

dokončenie bez pomocných pohybov (útok, poskok a pod. 1b)

2b

zrážky:

- za každé nedodržanie stanovených požiadaviek = - 1b

Maximum

10 b

Spracovala: Oľga Kyselovičová