

Podmienky na prijatie do športovej triedy na ZŠ Slobody Poltár so zameraním dievčat na volejbal a chlapcov na futbal

A. Všeobecné motorické ukazovatele

4. ročník - dievčatá

Body	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4x10:	> 15,9	15,8~15,3	15,2~14,7	14,6~14,1	14,0~13,4	13,3~12,8	12,7~12,2	12,1~11,6	11,5 >
50 m:	> 11,4	11,3~10,9	10,8~10,4	10,3~9,9	9,8~9,4	9,3~8,9	8,8~8,5	8,4~8,0	7,9 >
Skok:	< 118	119~127	128~137	138~146	147~155	156~165	166~174	175~184	185 <
L-S:	< 14	15~19	20~24	25~28	29~32	33~37	38~41	42~46	47 <
Predklon:	< -4	-3~-1	0~2	3~5	6~8	9~11	12~14	15~17	18 <
Hod:	< 2,1	2,2~2,5	2,6~3,0	3,1~3,4	3,5~3,7	3,8~4,2	4,3~4,6	4,7~5,0	5,1 <
12 min:	< 1360	1370~1530	1540~1700	1710~1880	1890~2050	2060~2230	2240~2400	2410~2570	2580 <

4. ročník - chlapci

Body	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4x10:	> 15,3	15,2~14,7	14,6~14,1	14,0~13,6	13,5~12,9	12,8~12,3	12,2~11,7	11,6~11,2	11,1 >
50 m:	> 11,0	10,9~10,5	10,4~10,0	9,9~9,6	9,5~9,1	9,0~8,6	8,5~8,2	8,1~7,7	7,6 >
Skok:	< 124	125~134	135~143	144~151	152~161	162~170	171~179	180~188	189 <
L-S:	< 15	16~19	20~24	25~29	30~34	35~38	39~43	44~48	49 <
Predklon:	< -8	-7~-5	-4~-2	-1~1	2~4	5~7	8~10	11~13	14 <
Hod:	< 2,9	3,0~3,2	3,3~3,5	3,6~4,0	4,1~4,5	4,6~5,5	5,6~6,5	6,6~7,5	7,6 <
12 min:	< 1470	1480~1680	1690~1870	1880~2070	2080~2280	2290~2480	2490~2690	2700~2880	2890 <

Veľmi nízka všeobecná pohybová výkonnosť:	7-16 bodov	(rozpätie 16 bodov)
Nízka všeobecná pohybová výkonnosť:	17-31 bodov	(rozpätie 15 bodov)
Stredná všeobecná pohybová výkonnosť:	32-38 bodov	(rozpätie 7 bodov)
Vysoká všeobecná pohybová výkonnosť:	39-50 bodov	(rozpätie 12 bodov)
Veľmi vysoká všeobecná pohybová výkonnosť:	51-63 bodov	(rozpätie 13 bodov)

TESTY VŠEOBECNEJ MOTORICKEJ VÝKONNOSTI (popis testovania):

1. **BEH 4 x 10 M** – faktor akceleračnej schopnosti.

Potreby na meranie: Čistá, nešmyklavá podlaha, najlepšie gumový pás, alebo telocvičňa, stopky, meracie pásmo, dve méty vysoké maximálne 20 cm, krieda.

Pokyny pre meraného: Zaujmi polovysoký štartu. Na štartový povel examinátora (najlepšie „pripraviť sa – hop“) čo najrýchlejšie vybehni k protiľahlej méte, obehni ju a vráť sa tak, aby dráha medzi 2. a 3. úsekom tvorila „osmičku“. Na konci 3. úseku sa uť méta neobieha, žiak sa jej iba dotkne rukou a najkrajšou dráhou sa vráti k cieľovej méte,

ktorej sa opäť dotkne rukou. Test končí, keď sa žiak dotkne méty na štartovej čiare po predchádzajúcom behu. Čas meriame s presnosťou na 0,1 s.

2. **BEH NA 50 M** – faktor lokomočnej rýchlosti.

Potreby na meranie: Atletická dráha, kde je vyznačený štart a cieľ vo vzdialenosti 50 m, stopky (meriame s presnosťou na desatiny sekundy – 0,1 s; výsledok sa nahlasuje podľa atletických pravidiel, teda ak sú stotinové stopky, zaokrúhľuje sa na desatiny hore; napr. 6,41 = 6,5 s a 6,88 = 6,9 s), tretry nie sú dovolené. Beháme, ak sa dá smerom s vetrom.

Pokyny pre meraného: Pred štartom sa treba dôkladne rozcvičiť, tak aby sa žiak mohol pohybovať maximálnou intenzitou s maximálnym úsilím. Štart sa vykonáva z polovysokého štartu (predné noha – odrazová, silnejšia je priložená k štartovej čiare – nie na čiare, ale pred čiarou, druhá noha je mierne zakročená tak, aby to umožnilo mierne pohyby a prenášanie hmotnosti medzi jednotlivými končatinami, pričom žiak je mierne znížený – mierny predklon a pokrčenie v kolenách; obe nohy sú neustále v kontakte s podložkou; horné končatiny sú prirodzene uvoľnené a sprevádzajú činnosť dolných končatín). Žiak vyštartuje na vlastný podnet a usiluje sa prekonať šprintom v čo najkratšom čase vzdialenosť 50 m.

3. **SKOK DO DIAĽKY Z MIESTA** – faktor odrazovej sily dolných končatín.

Potreby na meranie: Nešmyklavá, spevnená podložka (môže byť tenký gumový pás, stačia aj parkety, či palubovka v telocvični, meracie pásmo, lepiaca páska, rovná palička dlhá cca 80 cm, krieda.

Pokyny pre meraného: Zo stoja mierne rozkročeného (špičky chodidiel pred odrazovou čiarou) predklon, hmit podrepmo do zapaženia, mohutne sa odraz so súčasným švihom paží vpred. Usiluj sa doskočiť znožmo čo najďalej a potom zaujmi vzpriamený postoj bez posunu chodidiel vpred ani vzad do odmerania výkonu. Test sa vykonáva 2x prúdovou metódou, započítava sa lepší výsledok.

4. **ĽAH – SED** -faktor dynamickej sily brušného svalstva.

Potreby na meranie: Stopky, mäkká a rovná podložka (najlepšie žinienska, alebo gymnastický pás použitý na šírku).

Pokyny pre meraného: Zaujmi polohu ľah vzadu, kolená pokrčené v pravom uhle, chodidlá mierne od seba vo vzdialenosti cca 30 cm, paže spojené vzpažmo za hlavou (prsty rúk zakliesnené do seba). Na signál vykonávaj sed – ľah čo najrýchlejšie v priebehu 30 s (obidvomi laktami sa dotýkaj súhlasných stehien (čo najbližšie kolien) a rukami – prstami alebo päťami sa dotkni pri každom ľahu podložky, prsty rúk sú neustále zopnuté za hlavou, ináč sa vykonaný sed – ľah neráta). Hodnotí a zapisuje sa počet správne prevedených a ukončených cvikov počas 30 sekúnd.

5. **COOPEROV TEST (12-MINÚTOVÝ BEH)**- faktor všeobecnej vytrvalosti.

Potreby na meranie: Dráha (najlepšie atletický ovál) dlhá 200 – 400 m, kde vyznačíme vzdialenosti každých 50 m (najlepšie čiarou cez dráhu s tabuľkou vyznačujúcou vzdialenosť od štartovej čiary. Píšťalka. Štartovacia pištoľ. Stopky. Štartovacie čísla (najmä pri vyššom počte probandov). Cieľoví, prípadne úsekoví rozhodcovia.

Pokyny pre meraného: Pred behom sa rozohrej cca 15 - 20 min ľahkým poklusom, gymnastickými natáhovacími cvičeniami, bežeckou abecedou a atletickými rovinkami. Po odštartovaní výstrelom sa usiluj behom alebo chôdzou po dráhe prekonať čo najväčšiu vzdialenosť. Po 11 min počuješ píšťalkou signál, že beží posledná minúta. Môžeš ešte zrýchliť, ak ti zostalo dostatok síl. Po 12. minúte počuješ druhý výstrel, na ktorý zastavíš a počkáš na mieste, dokiaľ examinátor nezapíše počet odbehnutých celých 50 m úsekov nad celé kolá, ktoré sa značili na štartovej čiare pri prebiehaní.

6. **PREDKLON** – faktor ohybnosti

Potreby na meranie: Pevná, stabilná najlepšie lavička alebo stolička (aj drevená pevná debna) vysoká aspoň 30 cm od zeme, na približne 50 cm vysoký a aspoň 30 cm široký kartónový papier nakreslíme rovnobežné čiary cez celú šírku od hora dole po 1 cm tak, že nula je asi 20 cm od horného okraja papiera. Každých 10 resp. 5 cm zvýrazníme pre ľahšie odčítanie výsledku čiaru. Takto pripravený papier pripevníme (pripneme alebo prilepíme)

k napr. lavičke tak, že nula je na úrovni hornej hrany. Smerom dole je približne 30 cm, smerom hore cca 20 cm.

Pokyny pre meraného: Pred meraním sa rozcvič a ponaťahuj; 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.

7. HOD PLNOU LOPTOU – faktor výbušnej sily horných končatín

Potreby na meranie: Niekoľko plných lôpt, hmotnosť každej je 2 kg (najlepšie 3), meracie pásmo, lepiaca páska, krieda, rovná palička dlhá 80 – 100 cm.

Pokyny pre meraného: Zaujmi stoj mierne rozkročný (vedľa meracieho pásma) – asi na šírku ramien; obe špičky chodidiel sú tesne pred čiaru hodu, chodidla sú vedľa seba, zakročenie ani vykročenie pred, v priebehu, ani po vykonaní hodu nie je dovolené. Pevne uchop loptu, vzpaž, zakloň sa (aby si nestratil rovnováhu) a hod' loptu „autovým vhadzovaním“ šikmo hore vpred tak, aby si dosiahol, čo najlepší výkon. Po hode nesmieš stratiť rovnováhu, nesmieš prepadnúť vpred (prešľap) a dotknúť sa akoukoľvek časťou tela priestoru, kde sa vykonáva meranie. Vykonávajú sa 3 pokusy, ihneď po sebe.

B.

Špeciálne motorické ukazovatele

TEST TECHNICKEJ VÝKONNOSTI

1. Žonglovanie lopty nohou:

- Faktor – technická zručnosť ovládania lopty dolných končatín
- Opis testu – činnosť sa vykonáva na ihrisku (v stredovom kruhu), pričom testovaný nemôže opustiť pri žonglovaní tento priestor. Pri žonglovaní sa počíta každý dotyk lopty s nohou, až kým lopta nepadne na ihrisko
- Zariadenie – ihrisko – stredový kruh (9,15 m), lopta
- Pokyny pre testovanú osobu – testovaný si môže loptu vyhodíť rukou, pri žonglovaní môže použiť obidve nohy (pravú aj ľavú). Má tri pokusy.
- Pokyny pre examinátora – počíta dotyky lopty s dolnými končatinami, sleduje či lopta nepadla na zem, či sa nedotkla inej časti tela či testovaný nevyšiel pri žonglovaní za vyznačený kruh.
- Hodnotenie – hodnotí sa najlepší výkon z troch pokusov.

body	1	2	3	4	5	6	7	8	9
počet	do 2	3 – 5	6 - 8	9 - 11	12 - 15	16 - 19	20 - 24	25 - 29	30 a viac

2. Rýchlosť vedenia lopty (slalom):

- Faktor – technická zručnosť ovládania lopty
- Opis testu – na ihrisku je vyznačená prekážková dráha so 6 stojanmi (slalom) dlhá 30 m. Vzdialenosť medzi kužeľmi je 5 m. Na začiatku prekážkovej dráhy je čiara štartu.
- Zariadenie – ihrisko, stojany, stopky, meracie pásno, lopta.
- Pokyny pre testovanú osobu – testovaný vedie loptu medzi stojanmi (slalom) čo najrýchlejšie na koniec dráhy a späť. Má dva pokusy.
- Pokyny pre examinátora – štartuje testovaného, sleduje či sa slalom vykonáva správne (vynechaný stojan pri vedení lopty), zaznamenáva čas.
- Hodnotenie – hodnotí sa lepší čas z dvoch pokusov

body	1	2	3	4	5	6	7	8	9
s	26,9 a viac	26,8 – 25,6	25,5 – 24,3	24,2 – 23,0	22,9 – 21,7	21,6 – 20,5	20,4 – 19,3	19,2 – 18,1	do 18,0

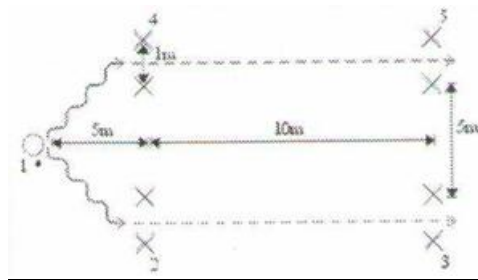
3. Prihrávka po vedení:

- Faktor – test presnosti prihrávky po vedení lopty
- Opis testu – na ihrisku sú stojany rozložené podľa obrázku, po vedení lopty od stojana 1 testovaný vedie loptu 5m a prihráva päťkrát dominantnou nohou (2 a 3) a potom štyrikrát po vedení prihráva slabšou nohou (4 a 5) medzi dve za sebou stojace brány (1m veľký alebo stojany) od seba vzdialené 10m.
- Zariadenie – lopty, 8 stojanov (4 bránky), pásmo
- Pokyny pre testovanú osobu – testovaný sa sám odštartuje a prevádza test s pripravenými loptami bezprostredne za sebou.
- Pokyny pre examinátora – dohliada na správne prevedenie testu, prihrávku správnou nohou,

body	1	2	3	4	5	6	7	8	9
počet	1	2	3	4	5	6	7	8	9

počíta presné prihrávky (aj zásah tyčky a odrazenie lopty dovnútra)

- Hodnotenie – hodnotí sa počet presných zásahov do vyznačených priestorov



4. Kop na výkon:

- Faktor – kop na diaľku prihlavkom pravej a ľavej nohy
- Opis testu – na ihrisku je vyznačený výsek, 30 m od čiaru kopu ja šírka 20 m. Vo vzdialenosti 15, 20, 25, 30 m od čiaru kopu sú značky, ktoré umožňujú merať dĺžku kopu kratším meracím pásmom.
- Zariadenie – ihrisko, meracie pásmo, značky, lopta
- Pokyny pre testovanú osobu – lopta je v pokoji. Testovaný kope do lopty (na diaľku) prihlavkovým kopom. Má tri pokusy pravou a ľavou nohou.

- Pokyny pre examinátora – sleduje a zapisuje dĺžku kopu vykonanú dolnými končatinami, pozoruje či testovaný kope trikrát pravou a ľavou nohou a či kopnutá lopta nedopadne mimo vyznačený výsek (kop je neplatný).
- Hodnotenie – hodnota najlepšieho výkonu pravou a ľavou nohou sa spočíta a delí dvoma.

body	1	2	3	4	5	6	7	8	9
m	do 10	11 – 12	13 - 14	15 - 16	17 - 18	19 - 20	21 - 23	24 - 26	27 a viac