

VŠEOBECNÉ MOTORICKÉ TESTY

Testová batéria obsahuje 9 všeobecných motorických testov:

1. beh na 30m (faktor lokomočnej rýchlosti)

Pokyny pre testovaného: 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). Konkrétne pokyny môžu byť situačne upravené.

2. hod plnou loptou (faktor výbušnej sily horných končatín)

Pokyny pre testovaného: Zaujmi stoj mierne rozkročný (vedľa meracieho pásma) – asi na šírku ramien; obe špičky chodidiel sú tesne pred čiarou 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. Konkrétne pokyny môžu byť situačne upravené.

3. skok do diaľky z miesta (faktor odrazovej sily dolných končatín)

Pokyny pre testovaného: Zo stoja mierne rozkročného (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. Konkrétne pokyny môžu byť situačne upravené.

4. zhyby na hrazde (vytrvalostná sila svalstva horných končatín)

Pokyny pre testovaného: Testovaný visí nadhmatom na žrdi, ruky sú na šírku ramien, brada musí byť nad žrdou a opakovane sa zdvíha a priťahuje do zhybu a vracia sa späť do štartovej pozície, v ktorej sú paže napnuté a vystreté. Úlohou je urobiť čo najviac správnych zhybov. Test končí v tom momente, keď testovaný ukončí plynulý pohyb na min. 2 sekundy. Konkrétne pokyny môžu byť situačne upravené.

5. výdrž v zhybe na hrazde (statická vytrvalostná sila svalstva horných končatín)

Pokyny pre testovaného: Vystúp na stoličku, uchop hrazdu nadhmatom. Pomôžem ti tým, že ťa nadvihnem do takej výšky, aby si mal bradu nad úrovňou žrde. Vydrž v polohe zhybu čo najdlhšie



SPOJENÁ ŠKOLA
Rosinská cesta 4
010 08 Žilina

bez toho, aby si sa bradou dotýkal hrazdy. Test sa končí v okamihu, keď oči klesnú pod úroveň hrazdy. Meria sa čas výdrže v zhybe. Konkrétne pokyny môžu byť situačne upravené.

6. vytrvalostný beh (faktor všeobecnej vytrvalosti)

Pokyny pre testovaného: Pred behom sa rozohrej ľahkým poklusom, gymnastickými naťahovacími cvičeniami, bežeckou abecedou a atletickými rovinkami. Po odštartovaní 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. Konkrétne pokyny môžu byť situačne upravené. Obmenou 12 min. behu môže byť tzv. JOJO test na počet prekonaných úsekov. Konkrétne pokyny môžu byť situačne upravené.

7. ľah-sed (faktor dynamickej sily brušného svalstva)

Pokyny pre meraného: Zaujmi polohu ľah vzadu, kolená pokrčené v pravom uhle, chodidlá mierne od seba vo vzdialenosti cca 30 cm, paže spojené vzpažme za hlavou (prsty rúk zakliesnené do seba). Na signál vykonávaj sed – ľah čo najrýchlejšie v priebehu 1 min. (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). Konkrétne pokyny môžu byť situačne upravené.

8. hĺbka predklonu (faktor ohybnosti)

Pokyny pre testovaného: 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, chodidlá 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. Konkrétne pokyny môžu byť situačne upravené.

9. člnkový beh 5x10m (faktor rýchlosti v sile)

Pokyny pre testovaného: Na štartový povel z polovysokého štartu vybieha od štartovacej čiary k 10 m vzdialenej protiaľhlej čiare tak, že ju jedným chodidlom prekračuje. Test pokračuje bez prerušenia a končí po absolvovaní všetkých 5 úsekov dobehnutím na štartovaciu čiaru. Pred dobehnutím do cieľa sa nespomaľuje. Test sa vykonáva 2 x. Meria sa najrýchlejší čas v sekundách. Konkrétne pokyny môžu byť situačne upravené.

Pre potreby prijímacieho konania prijímacia komisia vyberie maximálne 5 testov podľa podmienok a druhu športového odvetvia.



SPOJENÁ ŠKOLA
Rosinská cesta 4
010 08 Žilina

Pre rozšírené všeobecné motorické testy prijímacia komisia vyberie ďalšie 3 testy ako náhradu za špeciálne motorické testy (pre uchádzačov v športoch, v ktorých nerealizujeme špeciálne motorické testy).

V Žiline 20. marca 2023

PaedDr. Peter Hruška
riaditeľ školy