

Talentová přijímací zkouška 2023/2024

Individuální sporty

Místo konání: hala Sportcentra – DDM Prostějov, Olympijská 4228/4. (Povrch palubovka, používání treter není povoleno).

Datum konání: 6. 2. 2024

Zkouška je neveřejná.

Motorické testy:

- skok daleký z místa
- leh – sed
- člunkový běh 4 x10 m
- autový hod medicinbalem 2 kg/1kg
- vytrvalostní člunkový test (beep-test)

SKOK DALEKÝ Z MÍSTA

Bodování

Dálka z místa výkon (cm)

Body	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Chlapci	176	179	182	185	188	191	194	197	200	203	206	209	212	215	218
Děvčata	142	145	148	151	154	157	160	163	166	169	172	175	178	181	184

Body	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Chlapci	221	224	227	230	233	236	239	242	245	248	251	254	257	260	263
Děvčata	187	190	193	196	199	202	205	208	211	214	216	218	220	222	223

Provedení

TO se postaví na odrazové místo, špičky nohou jsou těsně před čarou odrazu, stoj rozkročný (chodila na šířku pánve). TO odrazem snožmo se současným švihem pažemi vpřed a vzhůru provede skok vpřed cílem dosažení maximální délky skoku. Přípravné pohyby horních končetin a trupu jsou dovoleny. Není však dovoleno poskočení před odrazem. Provádějí se tři pokusy.

Hodnocení

Měří se vzdálenost mezi odrazovou čarou a zadním okrajem poslední stopy, která je blíže k odrazovému místu. V tomto provedení se měří poslední stopa bez ohledu na to, zdali se jedná o stopu boty, ruky nebo jiné části, která se po doskoku opřela o povrch. Hodnotí se délka skoku v centimetrech s přesností na 1 cm. Výsledkem testování je nejlepší výkon TO ze tří provedených pokusů.

LEH – SED

Bodování

Leh-sed počet

Body	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Chlapci	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
Děvčata	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38

Body	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Chlapci	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
Děvčata	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53

Provedení

TO zaujme polohu lehu (na zádech), ruce v týl, sepnout prsty, lokty se dotýkají podložky. Dolní končetiny jsou pokrčeny v kolenou v úhlu 90°, chodidla jsou od sebe ve vzdálenosti 20-30 cm, k zemi je fixuje přidržení za kotníky pomocník. Na povel TO provádí opakovaně co nejrychleji sed (oběma lokty se dotkne souhlasných kolen) a leh (záda a hřbety obou rukou se dotknou podložky, s cílem dosáhnout maximálního počtu cyklů za jednu minutu. Jeden cyklus = přechod z lehu do sedu a zpět ze sedu do lehu. Po celou dobu cvičení je nutné dodržet polohu: paty na podložce, úhel v kolenou 90°, ruce v týl prsty sepnuty. V lehu – hlava, prsty i lokty na podložce, v sedu dotek kolen lokty. Není povoleno odražení pomocí loktů, hrudní části páteře nebo zad od podložky. Přípustné je přerušení cvičení, ovšem bez opuštění základní polohy na podložce.

Hodnocení

Hodnotí a zapisuje se celkový počet úplných a správně provedených cyklů za jednu minutu. Pokud TO není schopna provádět leh – sedy celou jednu minutu, zaznamenává se počet dosažených cyklů, který TO provedla správně.

ČLUNKOVÝ BĚH 4 x 10 m

Člunkový běh 4x10m

Body	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Chlapci	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5
Děvčata	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0

Body	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Chlapci	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0
Děvčata	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5

Provedení

Testovaná osoba zaujme postavení těsně před startovní čarou vlevo vedle výchozího kuželu. Po povelích: Připravte se – Pozor – Teď! vybíhá TO k protilehlému kuželu vzdálenému 10 m. Tento kužel oběhne a vrací se k výchozímu kuželu, který oběhne tak, aby proběhnutá dráha mezi druhým a třetím úsekem tvořila osmičku. Na konci třetího úseku již kužel neobíhá, pouze se ho dotkne rukou a nejkratší cestou se vrací do cíle. Cílového (výchozího) kuželu se TO povinně opět dotkne rukou. Test se opakuje dvakrát, přičemž mezi pokusy je odpočinek minimálně 5 minut.

Hodnocení

Ze dvou provedených pokusů se započítává lepší čas. Výsledný čas se zapisuje na jedno desetinné místo.

VYTRVALOSTNÍ ČLUNKOVÝ BĚH – BEEP TEST

Bodování

Beep test

Body	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Chlapci	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59
Děvčata	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35

Body	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Chlapci	61	63	65	67	69	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
Děvčata	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

Provedení

Testovaná osoba opakovaně překonává vzdálenost 20 m – od čáry k čáře podle vymezeného časového signálu. Cílem TO je překonat co nejvíce 20metrových úseků v limitu signálů dle zvukové předlohy. TO musí danou vzdálenost překonat v rámci časového limitu označeného specifickým zvukovým signálem. Časové úseky mezi jednotlivými signály, které označují časový limit pro překonání 20metrové vzdálenosti, se v průběhu testu zkracují.

Test pro TO končí:

- jestliže TO není schopna v daném časovém limitu dosáhnout pásy označující vzdálenost 20 m s odstupem od pásy větším jak dva kroky (rozdíl k pásce větší jak 1,5 m);
- TO není schopna v daném časovém limitu dvakrát po sobě dosáhnout pásy označující vzdálenost 20 m s maximálním rozdílem dvou kroků (rozdíl k pásce větší jak 1,5 m).

Pokud TO nedosáhne pásy označující vzdálenost 20 m s maximálním rozdílem dvou kroků poprvé, je žák examinátorem motivován, aby zrychlil tempo. TO opouští prostor testu pouze přes čáru vymežující prostor 20 m, konkrétně v místě, kde je umístěn kužel označující jeho dráhu.

Hodnocení

Test je celkově ukončen v momentě, kdy buď sama TO test ukončí, nebo tato TO není schopna 2x za sebou dosáhnout pásy 20 m v daném časovém úseku. Jakmile TO není schopna 2x za sebou dosáhnout pásy 20 m v daném časovém úseku. Výsledkem testu je počet dokončených přeběhů.

HOD 2 KG MEDICINBALEM

Bodování

Hod medicinbalem 2 Kg (chlapci) / 1Kg (děvčata)

Body	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Chlapci	7,7	7,9	8,0	8,2	8,3	8,5	8,6	8,8	8,9	9,0	9,2	9,3	9,5	9,6	9,8
Děvčata	5,7	5,8	6,0	6,1	6,3	6,4	6,6	6,7	6,9	7,0	7,2	7,3	7,5	7,6	7,8

Body	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Chlapci	9,9	10,1	10,3	10,4	10,6	10,7	10,9	11,0	11,2	11,3	11,5	11,6	11,8	11,9	12,1
Děvčata	7,9	8,1	8,2	8,4	8,5	8,7	8,8	9,0	9,1	9,3	9,4	9,6	9,7	9,9	10,0

Provedení

Testovaná osoba stojí ve stoji mírně rozkročeném, špičky nohou jsou těsně u čáry, míč má nad hlavou. Cvik začíná náprahem spojeným se záklonem trupu a pak hodí míč vpřed, co nejdále. Při odhodu nesmí TO vyskočit (alespoň špičky nohou zůstávají na podložce). Povoleny jsou dva cvičné hody.

Hodnocení

Měří se tři hody, započítává se nejúspěšnější z nich, měří se v metrech s přesností na 0,1 m.

Mgr. Michal Esterka
hlavní trenér