



Stredná priemyselná škola strojnícka Duklianska 1, Prešov

TESTY VŠEOBECNEJ A ŠPECIÁLNEJ MOTORICKEJ VÝKONNOSTI A TECHNICKEJ ZRUČNOSTI PRE ŠTUDIJNÝ OBROR:

3917 6 00 TIS so športovou prípravou pre prijímacie konanie na školský rok 2012/2013

I. TESTY VŠEOBECNEJ A ŠPECIÁLNEJ MOTORICKEJ VÝKONNOSTI (popis testovania):

A/ VYTRVALOSTNÝ ČLNKOVÝ BEH - beží sa v telocvični v telocvičnej obuvi, vo vzdialenosti 20 m od seba sú vyznačené dve rovnobežné čiary. Testovaný beží od jednej k druhej čiare s obratom na zvukový signál reprodukovaný z magnetofónovej pásky s došliapnutím jednej nohy za čiaru. Dvojnásobné nestihnutie signálu beh ukončí. Hodnotí sa počet ukončených dĺžok. (20 m)

B/ SKOK DO DIALKY Z MIESTA - faktor odrazovej sily dolných končatín.

Testovaný stojí špičkami chodidiel tesne za odrazovou čiarou v miernom stojí rozkročnom. Pred odrazom sú povolené náprahové pohyby paží, pohúpanie sa v kolenách, nie však predodraz. Povolené sú tri pokusy. Meria sa vzdialenosť od odrazu k poslednej stope dopadu. Odraz aj doskok musia byť v jednej rovine. Hodnotí a zapisuje sa najdlhší pokus v cm.

C/ LAH - SED - faktor dynamickej sily brušného svalstva.

Testovaný leží na chrbte (na žinenke alebo tráve) s nohami asi 20 cm od seba, kolená pokrčené do 90°. Ruky sú spojené za hlavou a dotýkajú sa zeme. Spoluhráč drží testovaného za členky a pritláča jeho päty k podložke. Na povel vykonáva testovaný sed a otáča trup tak; aby sa dotkol pravým laktom ľavého kolena resp. ľavým laktom pravého kolena. Päty sa musia stále dotýkať podložky, kolená musí mať stále pokrčené, hlava sa musí vrátiť do východzej polohy tak, aby sa články prstov dotkli podložky. Hodnotí a zapisuje sa počet správne prevedených a ukončených cvikov počas 0,5 minúty.

D/ VÝDRŽ V ZHYBE - statická sila horných končatín

Činnosť sa vykonáva na doskočnej hrazde tak, aby sa nohy cvičenca pri visení v zhybe nedotýkali podložky. Pre zaujatie polohy je možné použiť stoličku. Testovaný visí v zhybe s bradou nad hrazdou. Test končí, keď sa oči testovaného dostanú pod úroveň hrazdy. Hodnotí sa čas výdrže v zhybe s presnosťou na 0,1 s.

II. TESTY TECHNICKEJ ZRUČNOSTI

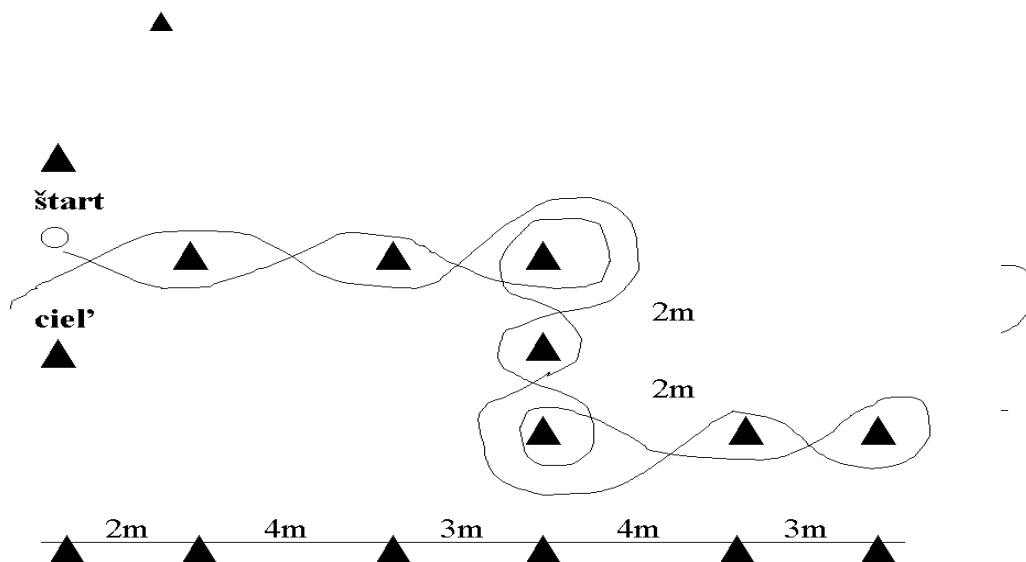
A/ ŽONGLOVANIE S LOPTOU STRIEDAVO PRAVOU A ĽAVOU NOHOU – testovaný pri odrážaní lopty pravidelne strieda nohy, loptu odráža vo štvorci 5 x 5 m , má tri pokusy a počíta sa najlepší dosiahnutý výsledok. Ráta sa každý dotyk.

B/ ŽONGLOVANIE S LOPTOU HLAVOU – činnosť sa vykonáva vo štvorci 5 x 5 m, testovaný odráža loptu hlavou, počíta sa každý dotyk, hodnotí sa počet odrazení bez prerušenia v najlepšom z troch pokusov.

C/ SLALOM S LOPTOU –úroveň technického zvládnutia vedenia lopty v rýchlosti (obr. č. 2)

Testujúci hráč musí prebehnúť s loptou čo najrýchlejšie tam a späť trať vyznačenú métami (kužele, výtyčky) Je ich osem v nerovnej vzdialenosti, trať sa dvakrát lomí v pravom uhle. Testovaný obieha prvú metu zľava, metu na prvom zlome (štvrtá v poradí) obieha celú, a taktiež pri ceste späť, keď obieha metu na zlome (tretia odzadu) musí spomínanú metu obiehať celú. Ostatné méty jednoducho obieha – obchádza a vedením lopty sa snaží o čo najrýchlejšie prevedenie spomínanej dráhy. Vzdialenosti mét od seba sú 2m – 4m – 3m a zlom do pravého uhla (doprava) , 2m – 2m a zlom do pravého uhla (doľava) , 4m – 3m. Náčrt testu je na obrázku:

Obr. č.2



III. DOTERAJŠIE DOSIAHNUTÉ VÝSLEDKY :

1. Úspešné absolvovanie športovej triedy pri ZŠ
2. Držiteľ I. výkonnostnej triedy (1. Liga SŽ)
3. Reprezentant SR (regiónu)

Minimálna hranica pre splnenie talentových skúšok do športovej triedy je dosiahnutie 40 % z maximálneho počtu bodov.

**Ing. Marián Viňanský
riaditeľ školy**