



**Talentová skúška pre prijatie žiakov do 1. ročníka pre školský rok 2019/2020**

**Popis testov telesnej zdatnosti, ich vykonania a hodnotiace kritériá**

Overenie všeobecných pohybových schopností uchádzačov o štúdium na Súkromnej strednej športovej škole ELBA Prešov, obsahuje nasledovné testy:

**1. Diagnostika silových schopností:**

- a) Sed – ľah za 60 sekúnd
- b) Skok do diaľky z miesta
- c) Hod 2 kg plnou loptou

**2. Diagnostika rýchlostných schopností:**

Člnkový beh 4 x 10 m

**3. Diagnostika vytrvalostných schopností:**

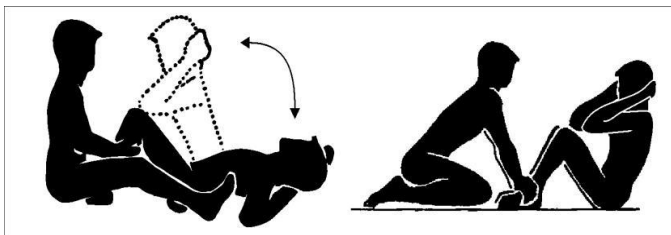
Vytrvalostný člnkový beh (Beep test)

Maximálny možný počet získaný zo všeobecných pohybových testov je **50 bodov**. Pre úspešné absolvovanie tejto časti je potrebné získať minimálne **20 bodov**.

**Popis testov telesnej zdatnosti, ich vykonania a hodnotiace kritériá**

**Sed – ľah za 60 sekúnd**

**Pokyny pre meranieho:** Zaujať polohu ľah v zadu, 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 vykonať sed – ľah čo najrýchlejšie v priebehu 60 s (obidvomi laktami sa dotýkať súhlasných stehien (čo najbližšie kolien) a rukami – prstami alebo pažami sa dotknúť pri každom ľahu podložky, prsty rúk sú neustále zopnuté za hlavou, ináč sa vykonaný sed – ľah neráta).

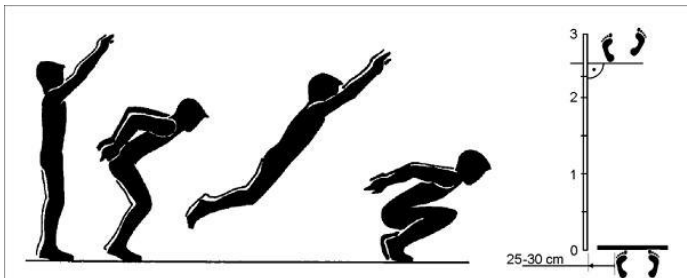


<b>Sed – ľah za 60 sekúnd</b>		
<b>chlapci</b> (počet)	<b>dievčatá</b> (počet)	<b>Body</b>
24-27	19-22	<b>1</b>
28-31	13-26	<b>2</b>
32-35	27-30	<b>3</b>
36-39	31-34	<b>4</b>
40-43	35-38	<b>5</b>
44-47	39-42	<b>6</b>
48-51	43-46	<b>7</b>
52-55	47-50	<b>8</b>
46-59	51-54	<b>9</b>
60 a viac	55 a viac	<b>10</b>



## Skok do diaľky z miesta

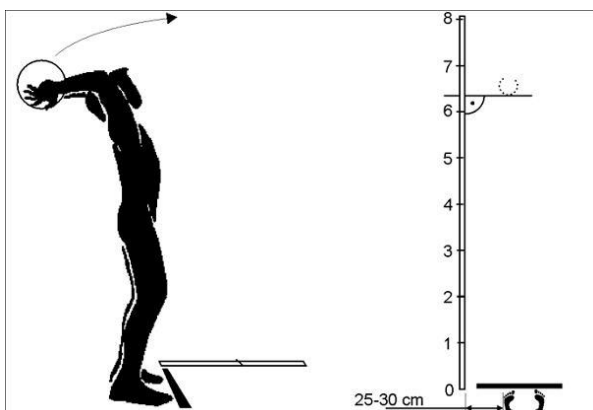
**Pokyny pre testovaného uchádzača:** Zo stoja mierne rozkročného (špičky chodidiel pred odrazovou čiarou) predklon, hmit podrepmo do zapaženia, mohutný odraz so súčasným švihom paží vpred. Treba sa snažiť doskočiť znožmo čo najďalej a potom zaujať vzpriamený postoj bez posunu chodidiel vpred alebo vzad do odmerania výkonu. Test sa vykonáva 2x prúdivou metódou, započítava sa lepší výsledok.



Skok do diaľky z miesta		
chlapci (cm)	dievčatá (cm)	Body
176-181	146-151	1
182-187	152-157	2
188-193	158-163	3
194-199	164-169	4
200-205	170-175	5
206-211	176-181	6
212-217	182-187	7
218-223	188-193	8
224-229	194-199	9
230 a viac	200 a viac	10

## Hod 2 kg plnou loptou

**Pokyny pre testovaného uchádzača:** Zaujať stoj mierne rozkročný (vedľa meracieho pásma) – asi na šírku ramien; obe špičky chodidiel sú tesne pred čiaru hodu, chodidlá sú vedľa seba, zakročenie alebo vykročenie vpred v priebehu a ani po vykonaní hodu nie sú dovolené. Pevne uchopiť loptu, vzpažiť, zakloniť sa (aby sa predišlo strate rovnováhy) a hodiť loptu „autovým vhadzovaním“ šikmo hore vpred tak, aby sa dosiahol čo najlepší výkon. Po hode je nutné nestratiť rovnováhu, prepadnúť vpred (prešľap) a dotknúť sa akoukoľvek časťou tela priestoru, kde sa vykonáva meranie. Vykonávajú sa 2 pokusy hneď po sebe.



Hod 2 kg plnou loptou		
chlapci (cm)	dievčatá (cm)	Body
550 - 599	350 - 399	1
600 - 649	400 - 449	2
650 - 699	450 - 499	3
700 - 749	500 - 549	4
750 - 799	550 - 599	5
800 - 849	600 - 649	6
850 - 899	650 - 699	7
900 - 949	700 - 749	8
950 - 999	750 - 799	9
1 000 a viac	800 a viac	10



## Vytrvalostný člnkový beh (Beep test)

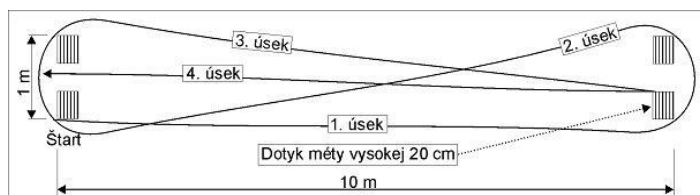
**Pokyny pre testovaného uchádzača:** Rýchlosť behu na 20 m úsekoch sa riadi podľa zvukového záznamu. Na začiatku je rýchlosť nízka, postupne sa pravidelne zvyšuje. Pri zaznení každého zvukového signálu treba ostať na úrovni jednej z koncových čiar dvadsaťmetrového úseku. Test sa končí, ak sa testovaný uchádzač 2x za sebou nedotkne čiar vo vymedzenom časovom limite (povolený je maximálny rozdiel 2 krokov). Na zvukovom zázname je aj číslo prebehnutého úseku, čo pomáha pre správne stanovenie výkonu. Beh sa môže ukončiť aj vtedy, keď by testovaný uchádzač vládol ďalej bežať.



Beep test		
chlapci (s)	dievčatá (s)	Body
28 - 35	17 - 23	1
36 - 43	24 - 30	2
44 - 51	31 - 37	3
52 - 59	38 - 44	4
60 - 67	45 - 51	5
68 - 75	52 - 58	6
76 - 83	59 - 65	7
84 - 91	66 - 72	8
92 - 99	73 - 79	9
100 a viac	80 a viac	10

## Člnkový beh 4 x 10 m

**Pokyny pre testovaného uchádzača:** Zaujať polovysoký štart. Na štartový povel examinátora (najlepšie „pripraviť sa – hop“) čo najrýchlejšie treba vybehnúť k protiľahlej méte, obehnúť ju a vrátiť sa tak, aby dráha medzi 2. a 3. úsekom tvorila „osmičku“. Na konci 3. úseku sa už méta neobieha, testovaný uchádzač sa jej iba dotkne rukou a najkrajšou dráhou sa vráti k cieľovej méte, ktorej sa opäť dotkne rukou.



Člnkový beh 4 x 10 m		
chlapci (s)	dievčatá (s)	Body
13,6 - 13,3	14,6 - 14,3	1
13,2 - 12,9	14,2 - 13,9	2
12,8 - 12,5	13,8 - 13,5	3
12,4 - 12,1	13,4 - 13,1	4
12,0 - 11,7	13,0 - 12,7	5
11,6 - 11,3	12,6 - 12,3	6
11,2 - 10,9	12,2 - 11,9	7
10,8 - 10,5	11,8 - 11,5	8
10,4 - 10,1	11,4 - 11,1	9
10,0 a menej	11,0 a menej	10