



**Talentová skúška pre prijatie žiakov do 1. ročníka  
pre školský rok 2020/2021**

**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:**

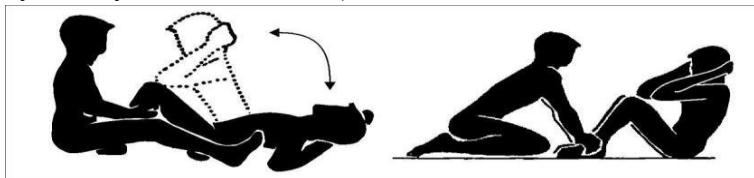
Vytrvalostný člnkový beh (Beep test)

Maximálny možný počet získaný zo všeobecných pohybových testov je 50 bodov.

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

**Sed – ľah za 60 sekúnd**

**Pokyny pre meraného:** Zaujať 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 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).

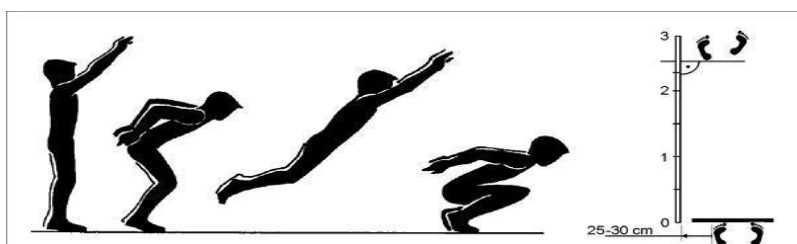


|           | Chlapci |       |       |       |       |        |           | Dievčatá |       |       |       |       |        |
|-----------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|-----------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Sed – ľah | 0       | 2     | 4     | 6     | 8     | 10     | Sed – ľah | 0        | 2     | 4     | 6     | 8     | 10     |
| (počet)   | 27 a <  | 28–35 | 36–43 | 44–51 | 52–59 | 60 a > | (počet)   | 22 a <   | 23–30 | 31–38 | 39–46 | 47–54 | 55 a > |



### Skok do diaľky z miesta

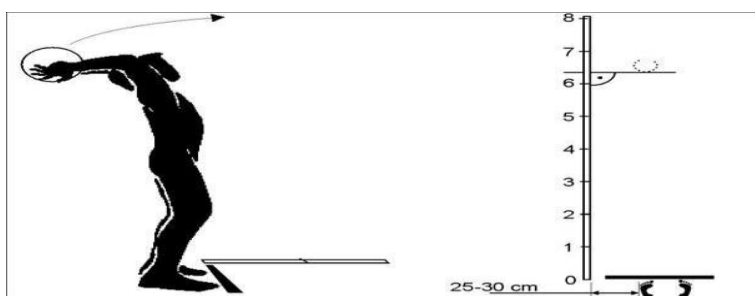
**Pokyny pre testovaného uchádzača:** Zo stoja mierne rozkročného (špičky chodidiel pred odrazovou čiarou) predklon, hmit podrepmo do zapaženia, mohutný odraz so súčasným švihom paží vpred. Treba sa snažiť doskočiť znožmo čo najďalej a potom zaujať vzpriamený postoj bez posunu chodidiel vpred alebo vzad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



|                     | Chlapci |         |         |         |         |         |                     | Dievčatá |         |         |         |         |         |
|---------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------------------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Skok do diaľky /cm/ | 0       | 2       | 4       | 6       | 8       | 10      | Skok do diaľky /cm/ | 0        | 2       | 4       | 6       | 8       | 10      |
|                     | 180 a < | 181–193 | 194–205 | 206–217 | 218–229 | 230 a > |                     | 151 a <  | 152–163 | 164–175 | 176–187 | 188–199 | 200 a > |

### 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.

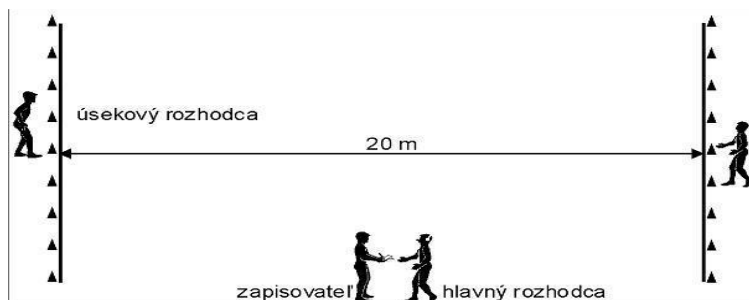




|           |         | Chlapci |         |         |         |         |           |         |         | Dievčatá |         |         |       |  |  |
|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------|---------|---------|----------|---------|---------|-------|--|--|
| Hod       | 0       | 2       | 4       | 6       | 8       | 10      | Hod       | 0       | 2       | 4        | 6       | 8       | 10    |  |  |
| PL<br>/m/ | 5,9 a < | 6,0-6,9 | 7,0-7,9 | 8,0-8,9 | 9,0-9,9 | 10,0a > | PL<br>/m/ | 3,9 a < | 4,0-4,9 | 5,0-5,9  | 6,0-6,9 | 7,0-7,9 | 8 a > |  |  |

## 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 vládal ďalej bežať.



|     |               | Chlapci |         |         |         |               |     |               |         | Dievčatá |         |         |              |  |  |
|-----|---------------|---------|---------|---------|---------|---------------|-----|---------------|---------|----------|---------|---------|--------------|--|--|
| VČB | 0             | 2       | 4       | 6       | 8       | 10            | VČB | 0             | 2       | 4        | 6       | 8       | 10           |  |  |
|     | 35 a<br>menej | 36 - 49 | 50 - 67 | 68 - 82 | 83 - 99 | 100 a<br>viac |     | 25 a<br>menej | 26 - 34 | 35 - 49  | 50 - 63 | 64 - 79 | 80 a<br>viac |  |  |

## Člnkový beh 4 x 10 m

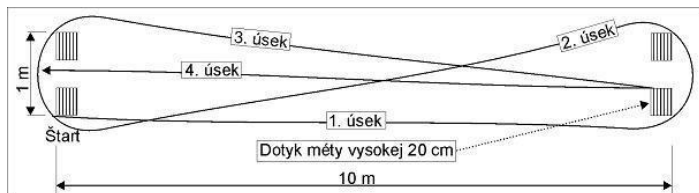
**Pokyny pre testovaného uchádzača:** Zaujať polovysoký štart. Na štartový povel examinátora (najlepšie „pripraviť sa – hop“) čo najrýchlejšie treba vybehnúť k protiľahlej méte, obehnúť ju a vrátiť sa tak, aby dráha medzi 2. a 3. úsekom tvorila „osmičku“. Na konci 3. úseku sa už méta neobieha, testovaný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



# Súkromná stredná športová škola- ELBA

Smetanova 2, 080 05 Prešov

tel.: 051/7714 999, e-mail: [sportova@elbaci.sk](mailto:sportova@elbaci.sk)



|          | Chlapci     |             |             |             |            |             |          | Dievčatá    |             |             |             |             |             |
|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|          | 0           | 2           | 4           | 6           | 8          | 10          |          | 0           | 2           | 4           | 6           | 8           | 10          |
| 4 x 10 m | 12,9 a viac | 12,8 – 12,2 | 12,1 – 11,4 | 11,3 – 10,7 | 10,5 – 9,7 | 9,6 a menej | 4 x 10 m | 14,1 a viac | 14,0 – 13,2 | 13,1 – 12,3 | 12,2 – 11,4 | 11,3 – 10,5 | 10,4 a viac |