



**Príloha ku kritériám prijatia žiakov do 1. ročníka denného štúdia
pre školský rok 2021/2022**

Popis testov telesnej zdatnosti a ich vykonania

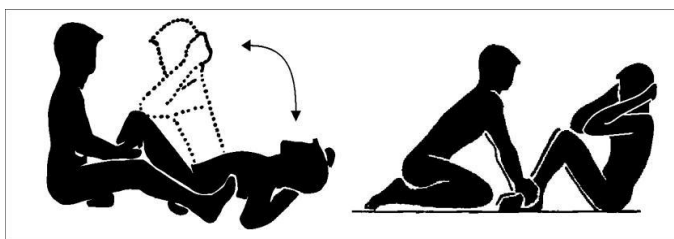
Overenie všeobecných pohybových schopností uchádzačov o štúdium na Súkromnej strednej športovej škole ELBA Prešov, obsahuje nasledovné testy:

- 1) Sed – ľah za 60 sekúnd
- 2) Skok do diaľky z miesta
- 3) Hod 2 kg plnou loptou
- 4) Člnkový beh 4 x 10 m
- 5) Vytrvalostný člnkový beh (Beep test)
- 6) Gymnastické prvky – kotúľ vpred – kotúľ vzad – stojka na rukách – stojka na hlave – premet bokom.

Popis testov telesnej zdatnosti,

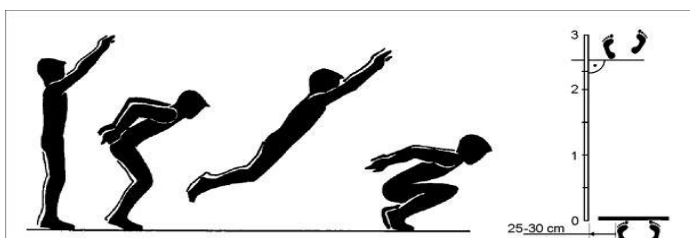
1) Sed – ľah za 60 sekúnd

Pokyny pre testovaného uchádzača: 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 lakt'ami 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.



2) Skok do diaľky z miesta

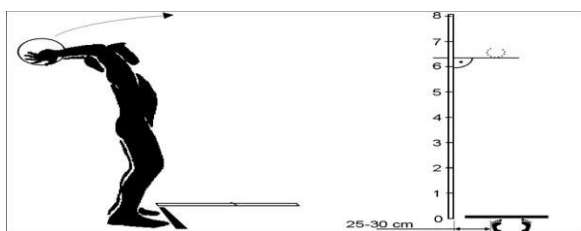
Pokyny pre testovaného uchádzača: Zo stoja mierne rozkročného (špičky chodidiel pred odrazovou čiarou) predklon, hmit podrepmo do zapaženia, mohutný odraz so súčasným švihom paží vpred. Treba sa snažiť doskočiť znožmo čo najďalej a potom zaujať vzpriamený postoj bez posunu chodidiel vpred alebo vzad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





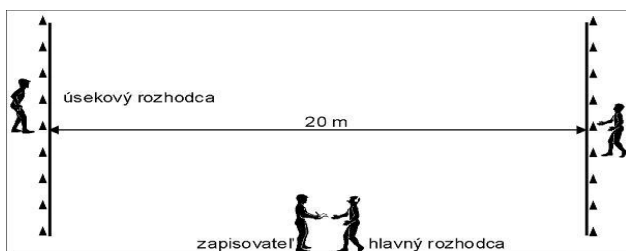
3) Hod 2 kg plnou loptou

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.



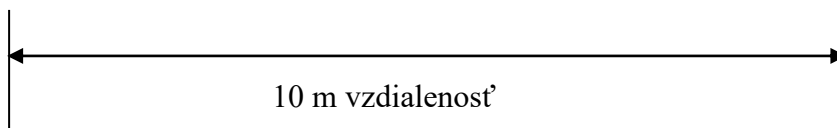
4) Vytrvalostný člnkový beh (Beep test)

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.



5) Člnkový beh 4 x 10 m

Pokyny pre testovaného uchádzača: Vo vzdialenosti 10 m od seba vyznačíme na dráhe 2 rovnobežné čiary. Za prvou z nich z polovysokého štartu štartuje testovaný k druhej čiare. Po došliapnutí jednej nohy za druhú čiaru sa vracia čo najrýchlejšie za štartovaciu čiaru, ktorú opäť musí prekročiť jednou nohou. Rovnakým spôsobom absolvuje bez prerušenia všetky 4 úseky. Uchádzač má dva pokusy.





6) Gymnastické prvky: kotúl' vpred – kotúl' vzad – stojka na rukách — stojka na hlave-premet bokom.

Kotúl' vpred – zo stoja, drep, predpažiť: dohmat na podložku, predklon hlavy, ohnutie chrbta a plynulým vystieraním nôh sa otáča cvičiaci vpred o 360° okolo priečnej osi, postupne oporou rúk a dotykcom hlavy, ramien, trupu, bokov, do ľahu vznesmo a skrčením nôh prechádza do drepu, predpažiť, stoj, pripažiť.

Kotúl' vzad – zo stoja, drep, skrčiť predpažmo, predlaktie vzad (prsty rúk smerujú vzad, lakte smerom hore) a prevalom vzad cez ľah vznesmo skrčmo (ľah vznesmo) sa otáča cvičenec aktívnou prácou paží cez ramena a hlavu do drepu, predpažiť.

Stojka na rukách – stojka na rukách sa vykonáva zo stoja výkročného odrazovou nohou a vzpaženia. Švihom „švihovej“ nohy a následne odrazom „odrazovej“ nohy prechod do vzporu na rukách. V stojke na rukách sú nohy vystreté, trup je spevnený (neprehýbať), hlava v miernom záklone, paže sa pokladajú na šírku pliec, prsty na rukách smerujú vpred.

Stojka na hlave – plochu opory tvorí rovnoramenný trojuholník oporných bodov hlavy a rúk, na ktoré sa cvičenec snaží rovnomerne rozložiť hmotnosť tela. V stojke je telo vystreté, spevnené brušné a sedacie svalstvo. Výdrž vo stojke na hlave min. 3 sekundy.

Premet bokom – z miesta alebo z rozbehu, z postavenia čelom do smeru pohybu. Premet začína zo stoja výkročného odrazovou nohou, predpažením hore až vzpažením. Nasleduje rýchly predklon a pohyb švihovej nohy do zanoženia tak, aby sa uhol medzi pažami a trupom nemenil. Pri premete bokom vľavo je dohmat na podložku ľavou rukou prstami von o 90° a súčasným zanožením švihovej nohy, cca 80 cm – 100 cm od chodidla odrazovej (ľavej) nohy. Dohmat pravou rukou na podložku je časovo neskoršie a tiež s vytočením vľavo o 90° na šírku ramien. Technickou chybou je polozenie obidvoch rúk súčasne na podložku. Pri prechode cez stojku na rukách je telo vyrovnané a nohy roznožené čelne. Pravá noha sa položí kolmo na podložku a ľavá noha do stoja únožmo. Ruky a nohy sa položia na podložku tak, aby tvorili priamku.

Pokyny pre testovaného uchádzača: Uchádzač predvedie jednotlivé gymnastické cviky samostatne na žinienke. Každý správne predvedený gymnastický prvok má 2 body. Maximum je možnosť získať 10 bodov.