

Atletika

Testování z atletiky proběhne v koridoru a v hale sportovní haly – povrch japex a palubovka.

Každý test bude ohodnocen body v rozmezí od 0 do 5 bodů (viz tabulky u jednotlivých testů). Uchazeč může celkem získat maximálně 40 bodů. **Pro úspěšné splnění zkoušek je nutné celkem dosáhnout úrovně 24 a více bodů.**

Většina testů je pro chlapce i dívky shodná. V případě rozdílu je upřesnění pro dívky napsané v závorce. **Používání treter není povoleno!**

1. test: Běh na 50m

činnost testované osoby:

Uchazeč/ka na zvukový signál vyběhne z polovysokého startu a co nejrychleji proběhne 50-ti metrový úsek. Tento test je možné provádět dvakrát.

hodnocení:

Čas změřený s přesností na setiny sekundy, za který uchazeč/ka uběhne 50 m, se podle pravidel Českého atletického svazu „zaokrouhlí“ na desetiny a bude převeden na body (viz tabulka). Časy v tabulce jsou uvedeny v sekundách. V případě dvou provedení testu se počítá čas lepšího z nich.

(s)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.
dívky	8,6 a více	8,3 – 8,5	8,0 – 8,2	7,7 – 7,9	7,4 – 7,6	7,3 a méně
chlapci	8,1 a více	7,8 – 8,0	7,5 – 7,7	7,2 – 7,4	6,9 – 7,1	6,8 a méně

2. test: Skok do dálky snožmo z místa

činnost testované osoby:

Uchazeč/ka stojí na hraně doskočiště a odrazem snožmo skočí co nejdále vpřed. Na tento test má žák dva po sobě jdoucí pokusy.

hodnocení:

Délka skoku měřená s přesností na centimetry bude převedena na body (viz tabulka). Hodnoty v tabulce jsou uvedeny v centimetrech. Ze dvou pokusů se počítá ten delší.

(cm)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.
dívky	184 a méně	185 – 194	195 – 204	205 – 214	215 – 224	225 a více
chlapci	196 a méně	197 – 208	209 – 220	221 – 232	233 – 244	245 a více

3. test: Běh 12 minut (dívky 6 minut)

činnost testované osoby:

Uchazeč/ka na zvukový signál vyběhne z polovysokého startu a po dobu 12 minut (6 minut) běží tak, aby uběhl co největší vzdálenost.

hodnocení:

Vzdálenost měřená s přesností na metry, kterou testovaná osoba uběhne za 12min (6min), bude převedena na body viz tabulka. Vzdálenosti v tabulce jsou uvedeny v metrech.

(m)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.
dívky	1099 a méně	1100 – 1149	1150 – 1199	1200 – 1299	1300 – 1399	1400 a více
chlapci	1999 a méně	2000 – 2099	2100 – 2199	2200 – 2399	2400 – 2599	2600 a více

4. test: Gymnastika – akrobacie

činnost testované osoby:

Uchazeč/ka ze stoje spatného provede v návaznosti za sebou tyto prvky: stoj na ruce – kotoul vpřed – celý obrat – přemet stranou – stoj spatný. Tyto prvky se provádí na žíněnce.

hodnocení:

Hodnotí se provedení a plynulost sestavy gymnastickými body (od 0 do 10). Gymnastické body budou převedeny (viz tabulka).

(gym.body)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.
dívky	4,9 a méně	5 – 5,9	6 – 6,9	7 – 7,9	8 – 8,9	9 a více
chlapci	4,9 a méně	5 – 5,9	6 – 6,9	7 – 7,9	8 – 8,9	9 a více

5. test: Leh – sed po dobu 30s

činnost testované osoby:

Uchazeč/ka leží na zádech, nohy má pokrčené, chodidla fixována k podložce a ruce v týl. Na signál po dobu 30 sekund provádí střídavé vytáčení trupu s dotykem levého lokte pravého kolene a opačně. Po každém vytočení se uchazeč/ka musí vrátit do lehu (dotknout se lopatkami země).

hodnocení:

Hodnotí se počet opakování (1 opakování = 1 vytočení trupu s dotykem loktu kolene). Počet opakování bude převeden na body viz tabulka. Hodnoty v tabulce uvádí počet opakování.

(opakování)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.
dívky	19 a méně	20 – 21	22 – 23	24 – 25	26 – 27	28 a více
chlapci	21 a méně	22 – 23	24 – 25	26 – 27	28 – 29	30 a více

6. test: Shyby (dívky kliky)

činnost testované osoby:

- Chlapci: Uchazeč uchopí hrazdu (doskočná) nadhmatem a z visu provádí shyby (opakované přitahování k hrazdě). Aby byl shyb platný, musí se brada dostat nad úroveň hrazdy.
- Dívky: Uchazečka ze vzporu ležmo provádí opakovaně klik.

hodnocení:

Hodnotí se počet shybů (kliků). Počet shybů (kliků) bude převeden na body viz tabulka. Hodnoty v tabulce uvádí počet shybů (kliků).

(opakování)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.
dívky	2 a méně	3 – 5	6 – 8	9 – 11	12 – 14	15 a více
chlapci	2 a méně	3 – 4	5 – 6	7 – 8	9 – 10	11 a více

7. test: Technika běhu

hodnocení:

V průběhu testů Běh na 50m a Běh 12min hodnotí atletičtí trenéři techniku běhu. Provádí se slovní hodnocení viz tabulka.

slovní hodnocení	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.
dívky	nevyhovující	velmi špatné	špatné	průměrné	nadprůměrné	vynikající
chlapci	nevyhovující	velmi špatné	špatné	průměrné	nadprůměrné	vynikající

8. test: Technika volitelné disciplíny

disciplíny:

nízký start, skok daleký, skok vysoký, přeběh překážky, hod basebalovým nebo softbalovým míčkem, vrh medicinbalem 2kg (koulařsky)

činnost testované osoby:

Uchazeč/ka si vybere jednu z výše uvedených disciplín a provede ji.

hodnocení:

Technické provedení provedené disciplíny hodnotí atletičtí trenéři slovně viz tabulka.

slovní hodnocení	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.
dívky	nevyhovující	velmi špatné	špatné	průměrné	nadprůměrné	vynikající
chlapci	nevyhovující	velmi špatné	špatné	průměrné	nadprůměrné	vynikající