

Bojové sporty

Testování z bojových sportů proběhne v malé tělocvičně GON.

Každý test bude ohodnocen body v rozmezí od 0 do 8 bodů (viz tabulky u jednotlivých testů). Uchazeč/ka může celkem získat maximálně 40 bodů. **Pro úspěšné splnění zkoušek je nutné celkem dosáhnout úrovně 24 a více bodů.** Odlišnosti v hodnocení výkonů dívek a chlapců jsou upřesněny v popisu u každého testu.

1. test 10m člunkový běh – test rychlostní schopnosti

činnost testované osoby:

Uchazeč/ka na zvukový signál vyběhne a postupně dobíhá ke čtyřem metám a zpět, první meta je vzdálena 2m, druhá 3,5m, třetí 5m a čtvrtá 7m .

hodnocení:

Čas změřený s přesností na desetiny sekundy bude převeden na body viz tabulka. Časy v tabulce jsou uvedeny v sekundách.

(s)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.	6 b.	7 b.	8 b.
dívky	15,30 a více	15,01- 15,30	14,71- 15,00	14,41- 14,70	14,11- 14,40	13,81- 14,10	13,51- 13,80	13,21- 13,50	13,21 a méně
chlapci	13,51 a více	13,21- 13,50	12,91- 13,20	12,61- 12,90	12,31- 12,60	12,01- 12,30	11,71- 12,00	11,41- 11,70	11,40 a méně

2. test Kliky (1 min.) - test vytrvalostní síly horních končetin, pletence ramenního kloubu a svalů zad

činnost testované osoby:

chlapci

Uchazeč zaujme polohu ve vzporu ležmo (natažené ruce), dlaně jsou na podložce v šíři ramen, a vykonává kliky (dotyk hrudníku o podložku).

dívky

Uchazečka zaujme polohu ve vzporu klečmo, dlaně jsou na podložce v šíři ramen.

hodnocení:

Hodnotí se počet opakování. Počet opakování je převeden na body (viz tabulka).

(kliky)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.	6 b.	7 b.	8 b.
dívky	3	4-7	8-11	11-13	14-16	18-20	21-23	24-26	27 a více
chlapci	7	8-12	13-15	16-18	19-21	22-25	26-29	30-33	33 a více

3. test Sed – leh (1 min) – test silové schopnosti břišních svalů

činnost testované osoby:

Uchazeč/ka leží na zádech, nohy má pokrčené v kolenou, chodidla fixována k podložce a ruce v týl. Na signál po dobu 1 minuty 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.

(sed-lehy)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.	6 b.	7 b.	8 b.
dívky	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51 a více
chlapci	10-15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51a více

4. test - Kopy z místa do odražečů (počet za 30 s.) - test dynamiky a rychlosti dolních končetin

činnost testované osoby :

Uchazeč/ka stojí na určeném místě a na zvukový signál začne s činností , tj. dolními končetinami kope do odražečů umístěných figurantem ve výšce 130-140 cm .

hodnocení:

Činnost uchazeče/ky probíhá po dobu 30 sekund , počet kopů do odražečů se převede na body)viz tabulka).

(kopy)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.	6 b.	7 b.	8 b.
dívky	19 a méně	20-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56 a více
chlapci	39 a méně	40-45	46-50	51-55	56-60	61-65	66-70	71-75	80 a více

5. test Skok do dálky snožmo z místa – test dynamické síly dolních končetin

činnost testované osoby :

uchazeč/ka stojí za odrazovou čarou a odrazem snožmo skočí co nejdále vpřed.Uchazeč/ka má dva pokusy.

hodnocení:

délka skoku měřená s přesností na centimetry od odrazové čáry k patám po doskoku bude převedena na body /viz tabulka/.Hodnoty v tabulce jsou uvedeny v centimetrech .Počítá se delší pokus ze dvou pokusů.

(cm)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.	6 b.	7 b.	8 b.
dívky	129 a méně	130-135	136-140	141-145	146-150	151-155	156-160	161-165	166 a více
chlapci	184 a méně	185-190	191-195	196-200	201-205	206-210	211-215	216-220	221 a více