

# Házená

Testování z házené proběhne v tělocvičně.

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 nebo více bodů.**

Odlišnosti v hodnocení výkonů dívek a chlapců jsou upřesněny v popisu u každého testu.

## 1. test: Běh na 2 x 15m

*činnost testované osoby:*

Uchazeč/ka vybíhá na zrakový signál (mávnutí rukou) z polovysokého startu a běží k čáře vzdálené 15 metrů a zpět. Opačným směrem smí Uchazeč/ka vyrazit až po dotyku nebo překročení vyznačené čáry aspoň jednou nohou. Žák má na tento test dva pokusy.

*hodnocení:*

Čas změřený s přesností na desetiny sekundy, za který žák zaběhne tento test, bude převeden na body viz tabulka. Časy v tabulce jsou uvedeny v sekundách. Započítává se lepší výkon.

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

## 2. test: Driblink 30 m

*činnost testované osoby:*

Uchazeč/ka startuje z hráčského střehu za startovní čárou na zrakový signál (mávnutí rukou), v rukou drží míč. Vypouští jej z rukou současně s prvním krokem. Míč nesmí kulminovat nad temenem běžícího žáka. Po proběhnutí 30-ti metrového úseku musí žák zakončit test chycením míče obouřč (míč může chytit nejdříve po proběhnutí cílem). Žák má na tento test dva pokusy.

*hodnocení:*

Čas změřený s přesností na desetiny sekundy, za který žák zaběhne tento test, bude převeden na body viz tabulka. Časy v tabulce jsou uvedeny v sekundách. Započítává se lepší výkon.

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

## 3. test: Hod házenkářským míčem do dálky z místa

*činnost testované osoby:*

Uchazeč/ka hází od odhodové čáry z místa vrchním způsobem jednoruč. Při provádění hodu se hráč musí nepřetržitě dotýkat země aspoň částí jedné nohy (jako při 7m hodu). Překročení čáry je možné až po odhodu. Na tento test má žák tři pokusy.

*hodnocení:*

Délka hodu měřená s přesností na 10 centimetrů bude převedena na body (viz tabulka). Hodnoty v tabulce jsou uvedeny v metrech. Ze třech pokusů se počítá nejdelší.

(m)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.	6 b.	7 b.	8.
chlapci	21,1 a méně	21,2 – 23,3	23,4 – 25,5	25,6 – 27,7	27,8 – 29,9	30,0 – 32,1	32,2 – 34,3	34,4 – 36,5	36,6 a více
dívky	19,2 a méně	19,3 – 20,7	20,8 – 22,2	22,3 – 23,7	23,8 – 25,2	25,3 – 26,7	26,8 – 28,2	28,3 – 29,7	29,8 a více

#### 4. test: Pětiskok

*činnost testované osoby:*

Uchazeč/ka stojí za čarou, která určuje místo prvního odrazu s odrazovou nohou vpředu. Bez nakročení překonává pěti skoky (odraz i dopad stále na odrazovou nohu) co největší vzdálenost, poslední dopad může být na obě nohy. Na tento test má žák tři pokusy.

*hodnocení:*

Délka pětiskoku měřená s přesností na 1 centimetr bude převedena na body viz tabulka. Hodnoty v tabulce jsou uvedeny v metrech. Ze třech pokusů se počítá ten delší.

(cm)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.	6 b.	7 b.	8.
chlapci	8,05 a méně	8,06 – 8,55	8,56 – 9,05	9,06 – 9,55	9,56 – 10,05	10,06 – 10,55	10,56 – 11,05	11,06 – 11,55	11,56 a více
dívky	7,5 a méně	7,51 – 7,95	7,96 – 8,40	8,41 – 8,85	8,86 – 9,30	9,31 – 9,75	9,76 – 10,20	10,21 – 10,65	10,66 a více

#### 5. test: Test herních činností jednotlivce

*činnost testované osoby:*

Uchazeč/ka plní následující úkoly, které navazují plynule za sebou. Start z rohu hřiště – běh na půlící čáru – obrat a běh pozpátku na střed brankoviště – obraný pohyb vpřed, vpravo a vlevo – běh k míči – driblink na půlící čáru, slalomový driblink mezi 4 kužely (vzdálenost vždy 2m) – střelba ve výskoku – doběh k tyči branky.

*hodnocení:*

Tento test se neprovádí na čas. Házenkářský trenér hodnotí body (od 0 do 8 bodů) úroveň zvládnutí jednotlivých herních činností jednotlivce.

