

Sportovní střelba

Speciální střelecký test proběhne na střelnici na Borku u Českých Budějovic, obecné motorické testy proběhnou v koridoru a hale sportovní haly v Českých Budějovicích – povrch japex a palubovka.

Testová baterie se skládá ze dvou částí. V první části, speciálním testu, si žák dle své specializace vybere vzduchovou pistoli nebo pušku. Tento test je hodnocen body v rozmezí od 0 do 20 bodů. Druhá část, obecně motorické testy, se skládá z pěti testů. Každý z těchto testů je hodnocen body v rozmezí od 0 do 4 bodů.

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.

1. Speciální test

Vzduchová pistole – poloha ve stoje 2 x 10 ran na vzdálenost 10 metrů, hodnotí se seskupení (soustřel). Hodnoty v tabulce jsou uváděny v centimetrech. K hodnocení se použije nejlepší soustřel.

Pistole

soustřel	8 a méně	8,1 – 10	10,1 – 13	13,1 – 15	15,1 – 17	17,1 a více
	20 bodů	15 bodů	12 bodů	10 bodů	5 bodů	0 bodů

Vzduchová puška - poloha ve stoje 2 x 10 ran na vzdálenost 10 metrů. Hodnotí se seskupení (soustřel). Hodnoty v tabulce jsou uváděny v centimetrech. K hodnocení se použije nejlepší soustřel.

Puška

soustřel	1,5 a méně	1,6 – 2,0	2,1 – 2,5	2,6 – 3,0	3,1 – 3,5	3,6 a více
	20 bodů	15 bodů	12 bodů	10 bodů	5 bodů	0 bodů

2. Obecné motorické testy

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 desetiny sekundy, za který testovaná osoba uběhne 50m, bude převeden na body viz. tabulka. Časy v tabulce jsou uvedeny v sekundách. V případě dvou provedení testu se počítá to lepší.

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

2. test: Skok do dálky snožmo z místa

činnost testované osoby:

Uchazeč/ka stojí za hranou 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.
dívky	154 a méně	155 – 164	165 – 174	175 – 184	185 a více
chlapci	166 a méně	167 – 178	179 – 190	191 – 202	203 a více

3. test: Hod plným míčem /2kg

činnost testované osoby:

Uchazeč/ka stojí odhodovou za čárou a „autovým hodem“ odhazuje plný míč o hmotnosti 2kg co nejdále. Při odhodu se chodidla musí stále dotýkat země. Na tento test má žák dva po sobě jdoucí pokusy.

hodnocení:

Délka hodu měřená s přesností na 5 centimetrů 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.
dívky	449 a méně	450 – 499	500 – 549	550 – 599	600 a více
chlapci	599 a méně	600 – 649	650 – 699	700 – 749	750 a více

4. 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.
dívky	999 a méně	1000 – 1049	1050 – 1099	1100 – 1199	1200 a více
chlapci	1999 a méně	2000 – 2099	2100 – 2199	2200 – 2399	2400 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 žák 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.
dívky	14 a méně	15 – 16	17 – 18	19 – 20	21 a více
chlapci	16 a méně	17 – 18	19 – 20	21 - 22	23 a více