

Tenis

Testování z tenisu proběhne na kurtech LTC Tonstav.

Testová baterie obsahuje 8 testů. Každý z nich bude ohodnocen body v rozmezí od 0 do 5 bodů viz tabulky u jednotlivých testů. Těchto 8 testů je rozděleno do tří částí. První část, testy technické připravenosti, druhá část, testy kondičně-koordinační připravenosti a třetí část, umístění na celostátním žebříčku ČR.

Uchazeč/ka může celkem získat maximálně 40 bodů. **Pro úspěšné splnění zkoušek je nutné celkem dosáhnout úrovně 24 nebo více bodů.**

1. Testy technické připravenosti

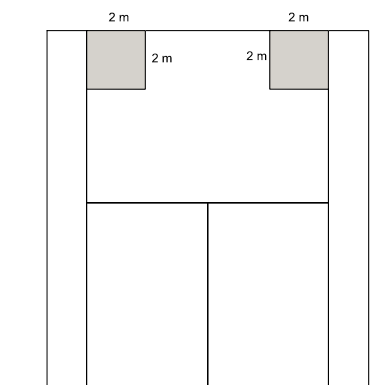
1. test: Forhend

činnost testované osoby:

Uchazeč/ka se pohybuje v blízkosti základní čáry a odehrává forhendem 10 po sobě jdoucích míčů nahraných nahrávacím strojem nebo trenérem a snaží se umístit zahraný míč do vyznačených čtvercových terčů o straně 2m v rozích u základní čáry viz obrázek. Žák má na tento test dva pokusy.

hodnocení:

Počítá se počet správně umístěných míčů a dle tabulky viz níže se tento počet převede na body. Ze dvou pokusů se počítá ten lepší.



(zásahy)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.
forhend	0	1 – 2	3 – 4	5 – 6	7 – 8	9 – 10

2. test: Bekhend

činnost testované osoby:

Uchazeč/ka se pohybuje v blízkosti základní čáry a odehrává bekhendem 10 po sobě jdoucích míčů nahraných nahrávacím strojem nebo trenérem a snaží se umístit zahraný míč do vyznačených čtvercových terčů o straně 2m v rozích u základní čáry viz obrázek. Žák má na tento test dva pokusy.

hodnocení:

Počítá se počet správně umístěných míčů a dle tabulky viz níže se tento počet převede na body. Ze dvou pokusů se počítá ten lepší.

(zásahy)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.
bekhend	0	1 – 2	3 – 4	5 – 6	7 – 8	9 – 10

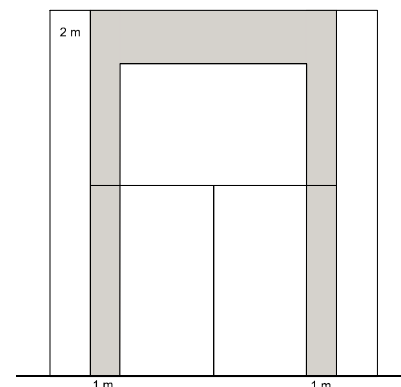
3. test: Volej forhendem, bekhendem a smeč

činnost testované osoby:

Uchazeč/ka se pohybuje v blízkosti sítě a odehrává střídavě forhendem volejem, bekhendem volejem a smečí 10 po sobě jdoucích míčků nahraných nahrávacím strojem nebo trenérem a snaží se je umístit do vyznačeného prostoru o velikosti 1m od obou postranních čar a 2m od čáry základní viz obrázek. Žák má na tento test dva pokusy.

hodnocení:

Počítá se počet správně umístěných míčů a dle tabulky viz níže se tento počet převede na body. Ze dvou pokusů se počítá ten lepší.



(zásahy)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.
forhend	0	1 – 2	3 – 4	5 – 6	7 – 8	9 – 10

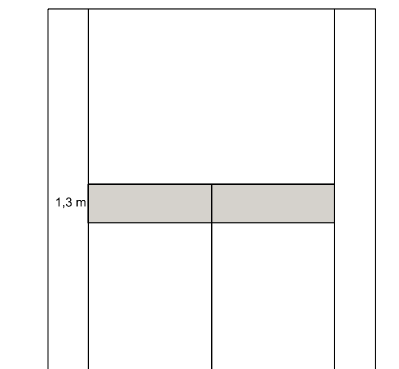
4. test: Podání

činnost testované osoby:

Uchazeč/ka podává 10 x do pravého a 10 x do levého pole pro podání a snaží se podání umístit do prostoru, ohraničeném čarou podání a další čarou v poli pro podání vzdálenou 1,3m od čary podání viz obrázek.

hodnocení:

Počítá se počet správně umístěných míčů a dle tabulky viz níže se tento počet převede na body.



(zásahy)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.
forhend	0	1 – 4	5 – 8	9 – 12	13 – 16	17 - 20

2. Testy kondičně-koordinační připravenosti

1. test: Hod plným míčem /2kg

činnost testované osoby:

Uchazeč/ka stojí za čarou (pravák levým bokem do směru hodu), míč drží na pravé ruce ve vzpažení, levou rukou jej přidržuje zespodu. Po mírném záklonu hodí míč přímo vpřed pohybem obdobným jako při podání. Na tento test má žák tři pokusy.

hodnocení:

Délka hodu měřená s přesností na 5 centimetrů bude převedena na body viz tabulka. Hodnoty v tabulce jsou uvedeny v centimetrech. Ze třech pokusů se počítá ten nejdelší.

(m)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.
dívky	3,49 a méně	3,50 – 7,15	7,16 – 8,60	8,61 – 9,60	9,61 – 10,35	10,36 a více
chlupci	3,99 a méně	4,0 – 7,65	7,66 – 9,10	9,11 – 10,10	10,11 – 10,85	10,86 a více

2. test: Kružítko

činnost testované osoby:

Uchazeč/ka stojí na metě. Na signál začne provádět co nejrychleji hluboké výpady ze základního postavení, a to střídavě výpad levou vpřed s půlobratem vpravo a výpad pravou vpřed s půlobratem vlevo, s dotykem terče raketou. Vzdálenost terčů od mety se stanoví podle výšky testovaného, k níž se připočte 20cm.

hodnocení:

Počítá se počet dotyků terčů po dobu jedné minuty, ten bude převeden na body viz tabulka.

(doteky)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.
dívky i chlupci	25 a méně	26 – 49	50 – 57	58 – 63	64 – 67	68 a více

3. test: Vějíř

činnost testované osoby:

Polovysoký start ze středové značky. Uchazeč/ka probíhá s raketou v ruce 3x za sebou po vyznačené dráze 5 čtyřmetrových úseků k metě a zpět ve vyznačeném pořadí. Na středovou značku i na okrajové mety musí cvičenec vždy došlápnout nebo se jich alespoň dotknout jednou nohou, na okrajových metách se musí navíc dotknout raketou země před sebou. Úsek č.3b se musí běžet pozpátku, ostatní úseky se probíhají libovolným způsobem co nejrychleji. Povolen je jen jeden pokus.

hodnocení:

Čas se měří s přesností na desetiny sekundy (celkem 15 přeběhů k metě a zpět). Testovaný běží s raketou v ruce. Časy v tabulce jsou uvedeny v sekundách.

(s)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.
dívky i chlupci	76,9 a více	51,4 – 76,8	46,4 – 51,3	43,7 – 46,3	41,9 – 43,6	41,8 a méně

3. Umístění na celostátním žebříčku ČR

Umístí-li se Uchazeč/ka na celostátním žebříčku ČR (tj. minimální ohodnocení hráče – 15-ti bodový) získává 5 bodů, v opačném případě nezískává bod žádný.