

# Volejbal

Testování z volejbalu proběhne v tělocvičně.

Každý motorický test bude ohodnocen body v rozmezí od 0 do 8 bodů a test odbití od 0 do 4 viz tabulky u jednotlivých testů. Žák může celkem získat maximálně 40 bodů. **Pro úspěšné splnění zkoušek je nutné celkem dosáhnout úrovně 24 nebo více bodů.**

Součástí testové baterie je také **měření výšky a váhy**, toto měření však **není bodováno**, provádí se pouze informativně. Odlišnosti v hodnocení výkonů dívek a chlapců jsou upřesněny v popisu u každého testu.

## MOTORICKÉ TESTY

### 1. test: Skok do dálky snožmo z místa

*činnost testované osoby:*

Uchazeč/ka stojí za odrazovou čarou 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 od odrazové čáry k patám uchazeče/ky po doskoku bude převedena na body viz tabulka. Hodnoty v tabulce jsou uvedeny v centimetrech. Ze dvou pokusů se počítá ten delší.

(cm)	0 b.	2 b.	4 b.	6 b.	8 b.
dívky	194 a méně	195 – 205	206 – 215	216 – 225	226 a více
chlapci	234 a méně	235 – 245	246 – 255	256 – 265	266 a více

### 2. test: Hod plným míčem /1kg ze sedu (dívky z kleku)

*činnost testované osoby:*

Uchazeč/ka sedí (klečí) na žíněnce a odhazuje jednoruč plný míč o hmotnosti 1kg co nejdále. Na tento test má žák tři po sobě jdoucí pokusy.

*hodnocení:*

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

(m)	0 b.	2 b.	4 b.	6 b.	8 b.
dívky	8,9 a méně	9 – 10	10,1 – 11	11,1 – 12	12,1 a více
chlapci	9 a méně	9,1 – 10,5	10,6 – 11,5	11,6 – 12,5	12,6 a více

### 3. test: Rychlostní člunkový běh

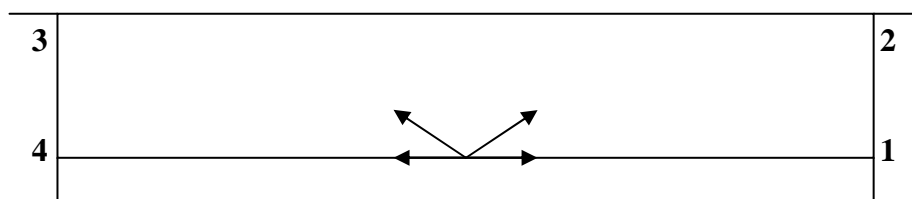
*Zaměření:* lokomoční rychlost, obratnost (maximální zrychlení a zpomalení, změna směru).

*činnost testované osoby:*

Bez pokynu časoměřiče zahajuje uchazeč/ka pohyb z polovysokého startu, chodidla ve vyznačeném čtverci o rozměru 40 x 40 cm, umístěném uprostřed 3 m čáry (střed čtverce ve vzdálenosti 4,5 m od postranních čar). Běží postupně k metám (medicinbalům) č. 1-4 (viz obrázek 2). Vždy po doteku mety se obrací a běží zpět k místu startu (cíle), přičemž jedním chodidlem došlápne do vyznačeného čtverce. Došlápnutím chodidla do vyznačeného čtverce při běhu z mety 4 je test ukončen. Hráč může provést test v opačném směru (tj. začít během k metě číslo 4).

Poznámka: Časoměřič stojí proti testovanému hráči přibližně na protější 3 m čáře.

Obrázek: Rychlostní člunkový běh - směr běhu k metám



*hodnocení:*

test se provádí třikrát (interval odpočinku mezi pokusy je cca 3 min).

Výsledkem testuje nejlepší čas ze tří pokusů, měřený s přesností na 0,01 s. Obvyklý výsledek testu: 10-13 sekund.

	Podprůměr 0b	Horší 2b	Dobry 4b	lepší 6b.	Výborný 8b.	
chlapci	11 a více	10,99-10,66	10,65-10,33	10,32-10,01	10 a méně	s
dívky	12,60 a více	12,59-12,30	12,29-12,00	11,99-11,25	11,24 a méně	s

## KOMPLEXNÍ VOLEJBALOVÝ TEST

*činnost testované osoby:*

Uchazeč/ka odbíjí nahané míče daným způsobem. Míče mu nahrává pomocník trenéra (volejbalista).

*hodnocení:*

Tento test hodnotí trenér volejbalu. Dle míry zvládnutí odbíjení jednotlivými způsoby uděluje body od 0 do 4 za každý způsob. Tento test je shodný pro dívky i chlapce.

	nezvládnuto	koordinálně zvládnuto	dobré	velmi dobré	zvládnuto v herních kombinacích
Odbíjení obouruč vrchem (nahrávka)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.
Odbíjení obouruč spodem (přihrávka)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.
Podání	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.
Útočný úder	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.