

## SEKCIA ŠPORTOVÉHO AEROBIKU

### METODICKÝ POPIS BATÉRIE MOTORICKÝCH TESTOV PRE ZARADENIE DO REPREZENTAČNÝCH ÚSEKOV

#### Žiacke kategórie (verzia 2023)

#### A. ČASŤ - TESTY VŠEOBECNEJ POHYBOVEJ VÝKONNOSTI

##### STOJ JEDNONOŽNE

**Pohybová schopnosť:** statická rovnováha

**Popis testu:** stoj jednonožne na preferovanej nohe, druhá dolná končatina unožiť skrčmo tak, že jej chodidlo sa oprie o vnútornú stranu kolena - paže voľne pri tele - oči zatvorené.

**Pravidlá:**

- test vykonávame v teniskách

**Hodnotenie:**

*Hodnotí sa čas v sekundách (s), počas ktorého je testovaná osoba schopná stáť v popísanej pozícii (bez poskakovania, odd'arovania paží od tela, pokrčenej dolnej končatiny od kolena) čo najdlhšie, maximálne však 60 s. Test sa vykonáva 2-krát a zapisuje sa lepší z dosiahnutých časov (ak testovaný pri prvom pokuse dosiahne čas 60 s, druhý pokus už nevykonáva).*

##### VÝDRŽ V PODPORE LEŽMO

**Pohybová schopnosť:** svalová sila svalstva stredu tela (z ang. „core“) a stabilita

**Popis testu:** testovaná osoba (TO) postupne zaujíma nasledovné polohy:

Poloha 1: podpor ležmo na predlaktiach: výdrž v polohe 60 s **(1b)**

Poloha 2: podpor ležmo na predlaktí - vzpažiť pravou: výdrž v polohe 15 s **(1b)**

Poloha 3: podpor ležmo na predlaktí - vzpažiť ľavou: výdrž v polohe 15 s **(1b)**

Poloha 4: podpor ležmo na predlaktiach - zanožiť pravou: výdrž v polohe 15 s **(2b)**

Poloha 5: podpor ležmo na predlaktiach - zanožiť ľavou: výdrž v polohe 15 s **(2b)**

Poloha 6: podpor ležmo na predlaktí - vzpažiť pravou - zanožiť ľavou: výdrž v polohe 15 s **(3b)**

Poloha 7: podpor ležmo na predlaktí - vzpažiť ľavou - zanožiť pravou: výdrž v polohe 15 s **(3b)**

Poloha 8: podpor ležmo na predlaktiach: výdrž v polohe 30 s **(3b)**

**Pravidlá:**

- test vykonávame v teniskách

- test vykonávame len raz

**Hodnotenie:**

*Hodnotí sa schopnosť vydržať v požadovanej polohe. Za každú správne vykonanú polohu sa započítavajú body.*

##### EXTENZIA TRUPU

**Pohybová schopnosť:** dynamická a vytrvalostná sila svalstva trupu

**Popis testu:** TO zaujme polohu ľah vpredu (na vyvýšenej podložke), trup v predklone (90°) - paže skrčiť upažmo, ruky v tyl, zopnúť prsty. Druhá osoba pridrža testovaného za členky a počíta správne vykonanú extenziu (vystretie) do polohy, kedy trup s dolnými končatinami zvierá uhol 180°.

**Pravidlá:**

- po výklade a ukážke si TO (ďalej už len testovaná osoba) vyskúša správne predvedenie
- po celú dobu testovania zostáva telo v predpísanej polohe, pri návrate do predklonu sú ruky stále spojené za hlavou a lakte sa kontrolovane dotknú vyvýšenej podložky
- pohyb je plynulý
- test vykonávame len raz
- test vykonávame bez tenisiek

**Hodnotenie:**

*Započítava sa počet správne vykonaných cyklov (predklon - extenzia - predklon).*

**ĽAH - SED (60s)**

**Pohybová schopnosť:** dynamická a vytrvalostná sila brušného a bedrovo - stehenného svalstva.

**Popis testu:** TO leží na chrbte, kolená sú pokrčené v 90° uhle, chodidlá vo vzdialenosti 30 cm. Paže skrčiť upažmo, ruky v tyl, zopnúť prsty. Druhá osoba pridrža testovaného za členky a počíta správne vykonané sedy (oba lakte sa dotknú kolena) a ľahy (chrbát a chrbová časť dlane sa dotknú podložky). Pohyb sa vykonáva čo najrýchlejšie po dobu 60 s.

**Pravidlá:**

- po výklade a ukážke si TO vyskúša správne predvedenie, v pomalom tempe vykoná dva kompletne cykly (ľah- sed- ľah)
- po celú dobu testovania zostáva telo v predpísanej polohe, nohy v kontakte s podložkou, chybný je nekontrolovaný návrat zo sedu do ľahu, pri ktorom sa trup odráza od podložky a ruky spojené za hlavou sa nedotknú podložky
- pohyb je plynulý, bez prestávok, avšak TO nie je diskvalifikovaná, ak v prípade únavy vykoná prestávku na oddych
- test vykonávame len raz
- test vykonávame v teniskách

**Hodnotenie:**

*Započítava sa počet správne vykonaných cyklov za 60 s.*

**VZNOSY SKRČMO**

**Pohybová schopnosť:** dynamická a vytrvalostná sila brušného, bedrovo-stehenného svalstva.

**Popis testu:** z východiskovej polohy vis, chrptom k rebrinám opakované dvíhanie dolných končatín do polohy vznesmo so skrčenými DK, s dotykom oboch kolien o bradu TO. Vznosy vykonávame bez viditeľného prerušenia (max. 1s, v krajných polohách), kontrolovane.

**Pravidlá:**

- chybné opakovanie je také, pri ktorom sa TO nedotkne kolenami brady a/alebo pri ktorom sa dolné končatiny odrazia od spodnej priečky rebrín.
- test vykonávame bez tenisiek
- test vykonávame len raz

**Hodnotenie:**

*Zaznamenávame maximálny počet správne vykonaných opakovaní, bez časového obmedzenia.*

## SKOK DO DIAĽKY Z MIESTA

**Pohybová schopnosť:** výbušná sila dolných končatín

**Popis testu:** cieľom testu je skočiť čo najďalej. TO sa postaví do stoja mierne rozkročného (špičky chodidiel za odrazovou čiarou), predklon, hmit podrepmo do zapaženia, odraz so súčasným pohybom paží vpred. TO sa snaží doskočiť znožmo čo najďalej a potom zaujať vzpriamený postoj bez posunu chodidiel vzad. Examinátor po doskoku odmeria dĺžku skoku od odrazovej čiary k bližšej päte chodidla.

**Pravidlá:**

- test vykonávame v teniskách
- test vykonávame 2-krát

**Hodnotenie:**

*Započítava sa lepší z dvoch pokusov. Výsledky sa uvádzajú s presnosťou na jeden cm.*

## VÝDRŽ V ZHYBE

**Pohybová schopnosť:** statická a vytrvalostná sila horných končatín.

**Popis testu:** udržanie polohy zhybu podhmatom na hrazde čo najdlhšie. Pomocou pristavenej stoličky zaujme TO polohu v zhybe: držanie podhmatom, pokrčené paže, brada je tesne nad žrd'ou, nedotýka sa. Examinátor môže dať dopomoc TO pri zaujatí rovnovážnej východiskovej polohy. Na pokyn examinátora TO opustí oporu (časomerač spustí stopky, pomocník odstráni stoličku) a v zhybe visí čo najdlhšie.

**Pravidlá:**

- po celú dobu je brada nad žrd'ou, nohy sa nedotýkajú žiadnej opory.
- časomiera sa zastavuje v momente, keď brada klesne pod úroveň hrazdy.
- v priebehu testu neposkytujeme testovanému informácie o čase.
- test vykonávame bez tenisiek
- test vykonávame len raz

**Hodnotenie:**

*Meria sa čas výdrže (s) v zhybe.*

## MODIFIKOVANÉ KĽUKY

**Pohybová schopnosť:** dynamická sila trupu a horných končatín.

**Popis testu:** ľah vpred - tlesknúť za chrbtom a vykonať vzpor ležmo (trup musí byť rovný, neprehýbať sa v drieku) - vo vzpore ležmo sa dotknúť jednou rukou druhej a vrátiť sa späť do ľahu.

**Pravidlá:**

- horizontálna poloha tela pri prechode z ľahu vpred, do vzporu ležmo (bez pokrčenia kolien)
- vzdialenosť chodidiel max. na šírku stopy
- pri nedodržaní pravidiel examinátor nezapočítava cyklus
- test vykonávame v teniskách
- test vykonávame len raz

**Hodnotenie:**

*Hodnotí sa počet správne vykonaných cyklov (počíta sa pri každom tlesknutí, okrem úvodného) za 40s.*

## ČLNKOVÝ BEH 4 × 10 m

**Pohybová schopnosť:** rýchlostná schopnosť

**Popis testu:** na povel „pripravte sa“ sa TO postaví tak, aby stála jednou nohou tesne za štartovú čiarou (polovysoký štart). Po poveloch „pozor“ a „štart“ vybieha k méte vzdialenej 10 metrov. Túto métu obehne a vracia sa tak, aby dráha medzi druhým a tretím úsekom tvorila osmičku. Na konci tretieho úseku TO métu znovu obehne a najbližšou dráhou sa vracia do cieľa.

**Pravidlá:**

- každý cvičenec si dráhu najskôr skúšobne prebehne
- vykonávajú sa dva pokusy, pričom odpočinok medzi pokusmi je min. 5 minút
- test vykonávame v teniskách
- stopky sa zastavujú v momente, keď TO prešla hrudníkom rovinu cieľa
- čas meriame v sekundách

**Hodnotenie:**

*Do hodnotenia sa započítava lepší z dvoch nameraných časov.*

## 2-MINÚTOVÝ ČLNKOVÝ BEH

**Pohybová schopnosť:** špeciálna vytrvalosť

**Popis testu:** TO zaujme východiskovú polohu: ľah vpredu – vzpažiť (prsty sa dotýkajú podložky z vonkajšej strany štartovacej čiary). Po poveloch „pozor“ a „štart“ vybieha TO k druhej čiare vzdialenej 7 metrov a prstami sa dotkne podložky za touto čiarou. TO behá tam a späť medzi oboma čiarami, pričom sa vždy dotkne podložky z ich vonkajšej strany. Test sa vykonáva 2 min.

**Pravidlá:**

- TO vykonáva pohyby kontrolovane, do krajných polôh (dotyk o podložku za každou čiarou)
- test vykonávame v teniskách - cyklus je ukončený, keď sa TO sa dotkne podložky z vonkajšej strany štartovacej čiary

**Hodnotenie:**

*Započítava sa počet správne vykonaných a ukončených cyklov.*

## B. ČASŤ - TESTY ŠPECIÁLNEJ POHYBOVEJ VÝKONNOSTI

### ROZŠTEP BOČNÝ PRAVOU A ĽAVOU S PRECHODOM CEZ ROZŠTEP ČELNÝ

**Pohybová schopnosť:** flexibilita dolných končatín a kĺbová pohyblivosť bedrových kĺbov

**Popis testu:** vykonanie čelného a bočného rozštepú.

Bočný rozštep: predná dolná končatina opretá zadnou časťou a o pätu, zadná o priehlavok - trup vzpriamený - upažiť.

Čelný rozštep: obe dolné končatiny sa opierajú o podložku zadnou časťou a pätami - trup vzpriamený - upažiť.

**Pravidlá:**

- test vykonávame 1-krát
- jednotlivými polohami prechádzame plynulo

**Hodnotenie:**

**Rozsah**

180° a viac

**zrážky:**

$< 180^\circ - 170^\circ > = - 2b$

**Body**

**6 b**

$< 170^\circ - 160^\circ > = - 4b$

menej ako  $160^\circ = - 6b$

**Držanie tela**

vystreté dolné končatiny (0 - 2b) + rovnobežná poloha panvy a pliec (0 - 2b).

**4 b**

**zrážky:**

- za každé nedodržanie stanovených požiadaviek = -1 až -2b

**Maximum**

**10 b**

**VÝDRŽ V PREDNOSE ROZNOŽMO**

**Pohybová schopnosť:** statická, vytrvalostná sila brušných a bedrovo-driekových svalov.

**Popis testu:** z východiskovej polohy vzpor sedmo a roznožmo vykonať prednos roznožmo. Merat' sa prestáva v okamihu, keď sa päta/y dotknú podložky.

**Pravidlá:**

- počas vykonania testu sú dolné končatiny neustále vystreté
- test vykonávame bez tenisiek
- test vykonávame len raz

**Hodnotenie:**

Meria sa čas výdrže (s) v prednose.

**SKOK SKRČMO o 360° „SKRČKA“**

**Pohybová schopnosť:** výbušná sila dolných končatín, koordinačné schopnosti

**Popis testu:** z východiskovej polohy stoj spojný, odraz znožmo s následným prednožením skrčmo a obratom o 360°. Doskok do stoja znožmo.

**Pravidlá:**

- test možno vykonať 2-krát

**Hodnotenie:**

**Body**

**Odras:**

chodidlá znožmo (1b) + bez natočenia chodidiel do rotácie (1b)

**2b**

Poloha trupu, dolných a horných končatín v letovej fáze

**5b**

**zrážky:**

- za každé nedodržanie stanovených požiadaviek = -1b

**Doskok:**

Do východiskovej polohy (bez natočenia chodidiel)

**2b**

**zrážky :**

- za každé nedodržanie stanovených požiadaviek = -1b

**Obrat:**

dokončený obrat 360°

**1b**

**Maximum**

**10 b**

**OBRAT JEDNONOŽNE VO VÝPONE O 720°**

**Pohybová schopnosť:** rovnováhová schopnosť, koordinačné schopnosti

**Popis testu:** Zo stoja spojného výkrokom vpred P/L obrat jednoožne vo výpone. Obrat vykonať vo výpone bez poskoku a dokončiť do východiskovej polohy.

**Pravidlá:**

- test možno vykonať 2-krát

**Hodnotenie:**

**Body**

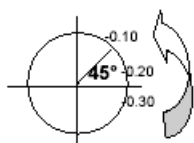
**Obrat:**

dokončený obrat 720°

**5b**

**zrážky:**

- nedokončený obrat = -1b až -5b



**Držanie tela:**

vzpriamené držanie tela vo výpone, poloha paží

**1b**

**zrážky :**

- za každé nedodržanie stanovených požiadaviek = -1b

**Rovnováha:**

obrat okolo vertikálnej osi (2b) + doskok bez pomocných pohybov - poskoky, úkrok a i.(2b)

**4b**

**zrážky:**

- za každé nedodržanie stanovených požiadaviek = -1b

**Maximum**

**10 b**

**HELIKOPTÉRA DO KLUKU**

**Pohybová schopnosť:** výbušná sila horných končatín, koordinačné schopnosti

**Popis testu:**

Zo sedu roznožmo (východisková poloha) vykonať švihy nohami roznožmo, nohy ku hrudníku, chrbát opretý o podložku (nohy nad podložku). Trčením nôh hore a vzad vykonať rotáciu o 180° a následne dohmat do kľuku. Záverečná poloha musí končiť v tom istom smere ako začiatočná.

**Pravidlá:**

- test možno vykonať 2- krát

**Hodnotenie:**

**Body**

Východisková poloha

**1b**

poloha trupu pri rotácii

**2b**

pohyb DK pri rotácii

**2b**

dokončená rotácia do kľuku v smere východiskovej polohy

**5b**

**zrážky:**

- za každé nedodržanie stanovených požiadaviek = - 1b

**Maximum**

**10 b**

Spracovala: Oľga Kyselovičová  
Karina Danielová