SEKCIA ŠPORTOVÉHO AEROBIKU

METODICKÝ POPIS BATÉRIE MOTORICKÝCH TESTOV PRE ZARADENIE DO REPREZENTAČNÝCH ÚSEKOV (verzia 2022)

A. ČASŤ - TESTY VŠEOBECNEJ POHYBOVEJ VÝKONNOSTI

STOJ JEDNONOŽNE (všetky kategórie)

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, odďaľovania 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 (všetky kategórie)

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 (všetky kategórie)

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 pridŕža testovaného za členky a počíta správne vykonanú extenziu (vystretie) do polohy, kedy trup s dolnými končatinami zviera 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 – žiacke kategórie; 90s – juniorské a seniorské kategórie)

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 pridŕža testovaného za členky a počíta správne vykonané sedy (oba lakte sa dotknú kolena) a ľahy (chrbát a chrbtová časť dlane sa dotknú podložky). Pohyb sa vykonáva čo najrýchlejšie po dobu 60/90 s.

Pravidlá:

- po výklade a ukážke si TO (ďalej už len testovaná osoba) vyskúša správne predvedenie, v pomalom tempe vykoná dva kompletné 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 odráža 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 sa neprerušuje. Trvanie: 60/90 s.
- test vykonávame len raz
- test vykonávame v teniskách

Hodnotenie:

Započítava sa počet správne vykonaných cyklov za 60/90 s.

VZNOSY SKRČMO (žiacke kategórie)

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

Popis testu: z východiskovej polohy vis, chrbtom 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.

VZNOSY (juniorské a seniorské kategórie)

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

Popis testu: z východiskovej polohy vis, chrbtom k rebrinám opakované dvíhanie dolných končatín do polohy vznesmo, s dotykom chodidiel o hornú priečku rebrín. Vznosy vykonávame s vystretými dolnými končatinami, bez viditeľného prerušenia (max. 1s, v krajných polohách), kontrolovane.

Pravidlá:

- chybné opakovanie je také, pri ktorom sa TO nedotkne hornej priečky rebrín, je vykonané so skrčenými dolnými končatinami a 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 (všetky kategórie)

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 (žiacke kategórie)

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 žrďou, 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 žrďou, nohy sa nedotýkajú žiadnej opory.
- časomiera sa zastavuje v momente, keď brada klesne pod úroveň hrazdy.
- v priebehu testu neposkytujme testovanému informácie o čase.
- test vykonávame bez tenisiek
- test vykonávame len raz

Hodnotenie:
Meria sa čas výdrže (s) v zhybe.

ZHYBY (juniorské a seniorské kategórie)

Pohybová schopnosť: dynamická a vytrvalostná sila horných končatín a ramenného pletenca
Popis testu: opakované zhyby podhmatom na hrazde.
TO zaujme polohu vo vise: držanie podhmatom na šírku pliec, Hrazda je umiestnená v takej výške, aby sa TO vo vise nedotýkala podložky nohami. Examinátor môže dať dopomoc TO pri zaujatí rovnovážnej východiskovej polohy. TO sa z pokojného visu pritiahne do zhybu (brada je nad žrďou) a spustí späť do základnej polohy (paže vystreté). Pohyb je plynulý bez prerušenia až do únavy.
Pravidlá:
- v priebehu testu neposkytujme testovanému informácie o čase.

- časomiera sa zastavuje v momente, keď sa TO nedokáže pritiahnuť do zhybu (brada je pod žrďou).
- test vykonávame bez tenisiek
- test vykonávame len raz

Hodnotenie: *zaznamenáva sa počet správne vykonaných zhybov, t. j. takých, pri ktorých sa brada nachádzala nad žrďou a pri vise boli paže vystreté.*

MODIFIKOVANÉ KĽUKY (všetky kategórie)

Pohybová schopnosť: dynamická sila trupu a horných končatín.
Popis testu: ľah vpredu - 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 (všetky kategórie)

Pohybová schopnosť: rýchlostná schopnosť
Popis testu: na povel „pripravte sa“ sa TO postaví tak, aby stála jednou nohou tesne za štartovou 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 preťala hrudníkom rovinu cieľa
- čas meriame v sekundách

Hodnotenie:
Do hodnotenia sa započítava lepší z dvoch nameraných časov.

2-MINÚTOVÝ ČLNKOVÝ BEH (žiacke kategórie)

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.

JACÍKOV TEST (juniorské a seniorské kategórie)
Pohybová schopnosť: celostný motorický test
Popis testu: TO strieda čo najrýchlejšie tieto polohy: 1. ľah vpred (východisková poloha, paže pri tele, opierajú sa o dlane) 2. stoj (paže voľne pri tele) 3. ľah vzad 4. stoj. Test sa vykonáva 2 min.
Pravidlá:
- TO vykonáva pohyby kontrolovane, do krajných polôh
- test vykonávame v teniskách
- cyklus je ukončený, ak TO dosiahne opäť polohu ľah vpred

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 (všetky kategórie)
Pohybová schopnosť: flexibilita dolných končatín a kĺbová pohyblivosť bedrových kĺbov
Popis testu: vykonanie čelného a bočného rozštepu.
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:	***Body***
Rozsah	
180°a viac	***6 b***
zrážky:	
< 180° - 170° > = ***− 2b***	
< 170° - 160° > = ***− 4b***	
menej ako 160° = ***− 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 (žiacke kategórie)
Pohybová schopnosť: statická, vytrvalostná sila brušných a bedrovo-driekových svalov.
Popis testu: z východiskovej polohy vzpor sedmo a roznožmo vykonať prednos roznožmo. Merať 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“ (žiacke kategórie)

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***
Odraz*:*	
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***

SKOK S BOČNÝM ROZNOŽENÍM – „SPLIT“ (juniorské kategórie)

Pohybová schopnosť: výbušná sila dolných končatín, flexibilita
Popis testu: z východiskovej polohy stoj spojný, odraz znožmo s následným maximálnym bočným roznožením (180°), nohy sú rovnobežne s podložkou alebo vyššie, trup vzpriamený. Doskok do stoja znožmo.
Pravidlá:
- test možno vykonať 2-krát

Hodnotenie:	***Body***
Odraz*:*	
chodidlá znožmo	***2b***
zrážky:	
- za každé nedodržanie stanovených požiadaviek = ***−1b***	
Rozsah DK	
180°a viac	***6 b***
zrážky:	
<170° - 180° > = ***− 2b***	
< 170° - 160° > = ***− 4b***	
menej ako 160° = ***− 6b***	
Držanie tela	
dopnuté horné a dolné končatiny (1b) + pohyb trupu a dolných končatín v jednej línií (1b)	***2b***
zrážky:	
- za každé nedodržanie stanovených požiadaviek = ***− 1b.***	

Maximum	***10 b***

KADETOVÝ SKOK O 360° (seniorské kategórie)

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

Popis testu:

1. Východisková poloha: Stoj.
2. Odrazom jednonožne a švihom vpred jednou DK obrat o 180°. V letovej fáze výmena nôh strihom do maximálneho roznoženia (DK 180°).
3. Obrat o 180° s následným doskokom do východiskovej polohy.

Pravidlá:

- test možno vykonať 2-krát

Hodnotenie:	***Body***
Odraz*:*	
jednonožne (1b) + bez natočenia chodidiel do rotácie (1b)	***1b***
zrážky:	
- za každé nedodržanie stanovených požiadaviek = ***−1b***	
Letová fáza:	
Švihová noha – paralelne s podložkou	***1b***
zrážky:	
- za každé nedodržanie stanovených požiadaviek = ***−1b***	
Rozsah DK:	
180°a viac	***4 b***
zrážky:	
<170° - 180° > = ***− 2b***	
< 170° - 160° > = ***− 4b***	
menej ako 160° = ***− 6b***	
Držanie tela	
Vzpriamené držanie tela, dopnuté horné a dolné končatiny (1b)	***2b***
zrážky:	
- za každé nedodržanie stanovených požiadaviek = ***− 1b.***	
Obrat:	
dokončený obrat 360°	***2b***

Maximum	***10 b***

OBRAT JEDNONOŽNE VO VÝPONE O 720° (žiacke kategórie)

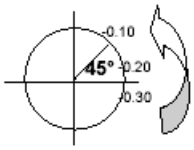
Pohybová schopnosť: rovnováhová schopnosť, koordinačné schopnosti

Popis testu: Zo stoja spojného výkrokom vpred P/Ľ obrat jednonožne 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***

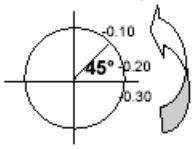
OBRAT S PREDNOŽENÍM JEDNONOŽNE VO VÝPONE O 360° (juniorské a seniorské kategórie)

Pohybová schopnosť: flexibilita dolných končatín, rovnováhová schopnosť, koordinačné schopnosti

Popis testu: Zo stoja spojného výkrokom vpred P/Ľ švih nohou vpred smerom k rotujúcej nohe. Švihová noha je v prednožení v horizontálnej polohe, stojná noha vo výpone (prednožená pirueta). Obrat vykonať bez poskoku a dokončiť do východiskovej polohy – stoj spojný.

Pravidlá:
- test možno vykonať 2-krát

Hodnotenie: ***Body***
Obrat:
dokončený obrat o 360° ***5b***
zrážky:
- nedokončený obrat = ***−1b až −5b***



Držanie tela
Vzpriamené držanie tela (1b) a prednoženie (1b), poloha paží (1b) ***3b***
zrážky:
- za každé nedodržanie stanovených požiadaviek = ***− 1b.***
Rovnováha
dokončenie bez pomocných pohybov (úkrok, poskok a pod. 1b) ***2b***
zrážky:
- za každé nedodržanie stanovených požiadaviek = ***− 1b***

Maximum	***10 b***

HELIKOPTÉRA DO KĽUKU (žiacke kategórie)

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***

HELIKOPTÉRA DO BOČNÉHO ROZŠTEPU ALEBO POLOHY WENSON KĽUK (juniorské a seniorské kategórie)

Pohybová schopnosť: výbušná sila horných končatín, koordinačné schopnosti
Popis testu: Zo sedu roznožmo vykonať švihy nohami roznožmo, nohy ku hrudníku, chrbát opretý o podložku (nohy nad podložku). Trčením nôh hore a vpredu vykonať rotáciu o 180° a následne dopad do bočného rozštepu alebo wenson. 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 rozštepu bočného alebo wenson kľuk v smere východiskovej polohy	***5b***

zrážky:
- za každé nedodržanie stanovených požiadaviek = ***− 1b***

Maximum	***10 b***

SCHYĽKA – „A-FRAME“ (juniorské a seniorské kategórie)

Pohybová schopnosť: výbušná sila horných končatín, koordinačné schopnosti
Popis testu: Vzpor ležmo: kľukom a súčasným odrazom horných a dolných končatín vykonať schyľku a doskok späť do kľuku.
Pravidlá:
- test možno vykonať 2- krát

Hodnotenie:	***Body***
Východisková poloha	***2b***
Súčasný odraz HK a DK	***3b***
Poloha schyľmo v letovej fáze	***3b***
Doskok do kľuku	***2b***

zrážky:
- za každé nedodržanie stanovených požiadaviek = ***− 1b***

Maximum	***10 b***

Spracovala: Oľga Kyselovičová
Karina Danielová