

## SEKCIA ŠPORTOVÉHO AEROBIKU

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

#### Juniorské a seniorské 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 (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 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 (90s)**

**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 chrbtová časť dlane sa dotknú podložky). Pohyb sa vykonáva čo najrýchlejšie po dobu 90 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 90 s.*

### **VZNOSY**

**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. 1 s, 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**

**Pohybová schopnosť:** výbušná sila dolných končatín

**Popis testu:** cieľom testu je skočiť čo najďalej. TO sa postaví do stoja mierne rozkročeného (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.*

**ZHYBY**

**Pohybová schopnosť:** dynamická a vytrvalostná sila horných končatín a ramenného pletenca

**Popis testu:** opakované zhyby podhmatom/ nadhmatom na hrazde.

TO zaujme polohu vo vise: držanie podhmatom/ nadhmatom 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 žrd'ou) a spustí späť do základnej polohy (paže vystreté). Pohyb je plynulý bez prerušenia až do únavy.

**Pravidlá:**

- test vykonávame bez tenisiek
- test vykonávame len raz

**Hodnotenie:** *zaznamenáva sa počet správne vykonaných zhybov, t. j. takých, pri ktorých sa brada nachádzala nad žrd'ou a pri vise boli paže vystreté.*

**MODIFIKOVANÉ KĽUKY**

**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 tlesnutí, 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 roviny cieľa
- čas meriame v sekundách

**Hodnotenie:**

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

**JACÍKOV TEST**

**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**

**Cieľ:** Zistiť úroveň individuálnych schopností pretekárook z hľadiska obťažnosti a techniky cvičebných tvarov. Východisko pri výbere pretekárook do skupinových choreografií.

**Pravidlá:**

- cvičebné tvary vykonávame v teniskách
- každý cvičebný tvar možno vykonať 2-krát

**Hodnotenie:**

Neovláda cvičebný tvar

Ovláda cvičebný tvar s technickými chybami

Ovláda CT bez technických chýb/ s minimálnou technickou chybou

**Body**

0 b

1 b

2 b

**Maximum (za všetky CT spolu)**

**62 b**

**Zoznam testovaných cvičebných tvarov:**

SKUPINA A	
A125	EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON
A106	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN
A127	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON
A157	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO PUSH UP
A158	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO SPLIT
A206	L-SUPPORT 2/1 TURNS
A216	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURNS
A336	HELICOPTER 1/1 TURN TO PU
A357	HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON

SKUPINA B	
B416	FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE
B535	1/1 TURN COSSACK JUMP
B546	1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT
B557	½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP
B577	1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT
B588	½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP
B5127	½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP
B5128	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP
B5136	1/1 TURN SPLIT JUMP
B5146	½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT
B5147	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT
B5167	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP
B626	SCISSORS LEAP 1/1 TURN
B636	SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT

SKUPINA C	
C715	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL
C717	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL
C815	BALANCE 1/1 TURN
C817	BALANCE 2/1 TURNS
C826	DOUBLE ILLUSION
C828	TRIPLE ILLUSION
C835	FREE ILLUSION
C837	FREE DOUBLE ILLUSION

## C. ČASŤ – NÁCVIK A PREZENTÁCIA CHOREOGRAFIE

**Ciel':** Overiť rýchlosť a presnosť osvojenia si aerobikových pohybových väzieb (APV) a prechodov a ich následného predvedenia z hľadiska umeleckosti. Východisko pri výbere pretekárkou do skupinových choreografií.

**Pravidlá:** Pretekárky budú mať k dispozícii vyhradený čas na nácvik vopred pripravenej choreografie, po ktorom bude nasledovať jej prezentácia, a to individuálne ako aj v rôzne zložených skupinách.

### **Hodnotenie:**

#### *1. Učelnivosť*

<i>pretekárka vynechala/ nesprávne predviedla viac ako polovicu choreografie</i>	<b>Body</b> 0 b
<i>pretekárka vynechala/ nesprávne predviedla menej ako polovicu choreografie</i>	1 b
<i>pretekárka zopakovala naučenú choreografiu identicky/ takmer identicky</i>	2 b

#### *2. Prezentácia*

<i>robotické pohyby, bez predvedenia a očného kontaktu</i>	<b>Body</b> 0 b
<i>pohyby v súlade s témou, bez predvedenia</i>	1 b
<i>pohyby v súlade s témou a s predvedením</i>	2 b

**Maximum**

**4 b**

### **Spracovali:**

**A. časť:** Oľga Kyselovičová

**B. a C. časť:** Anita Lamošová, Katarína Šanková