



### Všeobecné rozcvičení a podmínky testování

- samotnému testu by mělo předcházet rozcvičení, včetně běžecké abecedy a minimálně 2x běžecká rovinka a jeden akcelerovaný úsek zhruba 30 m naplno
- všechny testy provádíme v běžecké obuvi (nikoli v tretrách)
- testy se snažíme provádět za přijatelných povětrnostních a klimatických podmínek, snažíme se vyvarovat testování v silném větru a na mokré atletické dráze
- provedení testů by pro atlety mělo být známé (dřívější vyzkoušení v rámci tréninku)

## BĚH – RYCHLOST

### 50 m z polovysokého startu (PVS)

#### MĚŘENÍ

Pro měření používáme **stopky**

- startuje jeden z trenérů (pokyny: připravte se, „startovní signál“) za pomoci tzv. klapáček, dvou kusů prkýnek (např. překážkářské), pohybem tlesknutím nad hlavou (pohyb z upažení do vzpažení), startovací pistolí
- stopky spouštíme, když zahlédneme dotyk klapáček, prkýnek, dlaní, nebo záblesk při výstřelu ze startovací pistole
- stojíme v linii cílové čáry zhruba 5 m od dráhy, ve které se běhá, na cílovou čáru hledíme jedním okem a čas stopujeme při protnutí cílové čáry hrudníkem
- výsledný čas zapisujeme s přesností na 0,1 sec (např. 5,9 sec), naměřený čas zaokrouhlujeme vždy směrem nahoru – dle pravidel atletiky (5,90 sec= 5,9 sec; 5,91 sec = 6,0 sec; 5,97 sec = 6,0 sec)
- test provádíme 2x s přiměřenou pauzou (5-10 min), do celkové tabulky zapisujeme nejlepší dosažený výkon



# ODRAZY- VÝBUŠNÁ SÍLA

## **Skok do dálky z místa odrazem snožmo**

- doskočiště pro skok daleký je upravené a písek je zarovnaný v rovině atletické dráhy

### **MĚŘENÍ**

- skok provádíme z rovného povrchu (atletické dráhy) s doskokem do písku
- výkon měříme dle pravidel atletiky pro skok daleký
- test provádíme 3x s přiměřenou pauzou (do celkové tabulky zapisujeme nejlepší dosažený výkon)

# ODHODY- VÝBUŠNÁ SÍLA

## **Autový hod**

### **MĚŘENÍ**

- odhod provádíme na atletické dráze
- odhazujeme plný míč o hmotnosti – mladší žáci a žákyně 1 kg a starší žáci a žákyně 2 kg
- výchozí poloha: obě chodidla u čáry odhodu, je povolen vlnovitý pohyb z podřepu a mírného záklonu, po odbohu plného míče je povoleno překročit místo odhodu ve směru hodu
- na atletické dráze je nataženo pásmo, zde odečítáme vzdálenost s přesností na 5 cm
- test provádíme 3x s přiměřenou pauzou (do celkové tabulky zapisujeme nejlepší dosažený výkon)

# Vytrvalost

## **Vytrvalostní běh 6/12 minut**

### **MĚŘENÍ**

- cílem je uběhnout co nejdelší vzdálenost
- mladší žáci a žákyně běží 6 minut, starší žáci a žákyně běží 12 minut
- měříme čas a zapisujeme celkový počet uběhnutých kol, po uplynutí 6/12 minut hlasitě zapískáme, atleti se zastaví a následně připočteme k celkovému počtu kol zbývajících uběhnutou vzdálenost s přesností na 10 m
- uběhnutá kola přepočteme na vzdálenost v metrech