

OBECNÉ TESTY KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ

SPORTOVNÍ CENTRUM MLÁDEŽE – hl.m.PRAHA

Všichni zařazení členové SCM v roce 2017 a navrhovaní členové pro rok 2018 participující v klubech registrovaných na území hl.m.Prahy jsou srdečně zvaní na:

OBECNÉ TESTY KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ

čtvrtek 9.11.2017 přetlaková hala Strahov

časový harmonogram a rozpis vlastních testů:

14:45 příchod a registrace;

15:00-16:00 individuální rozcvičení testovaných, možno samostatně či pod vedením osobních trenérů;

16:00-16:15 rozdělení do skupin, dle počtu testovaných a zahájení testů;

16:15 skupina I.- **BĚH – RYCHLOST**

VLASTNÍ TESTY = Akcelerace - 20 m z polovysokého startu (PVS), Maximální rychlost - 30 m letmo s náběhem 20 m, Vše 2 x s pauzou 5 minut

- samotnému testu by mělo předcházet rozcvičení, včetně běžecké abecedy a minimálně 2x běžeckou rovinku a jeden akcelerovaný úsek cca. 40 m naplno
- testy provádíme v běžecké obuvi (nikoli v tretrách)

16:15 skupina II.-**ODRAZY**

VLASTNÍ TESTY = Skok do dálky z místa odrazem snožmo, Desetiskok, Vše 2 x

- samotnému testu by mělo předcházet rozcvičení, včetně běžecké abecedy a minimálně 2x běžeckou rovinku
- testy provádíme v běžecké obuvi (nikoli v tretrách)
- doskočiště pro skok daleký je upravené a písek je zarovnaný v rovině atletické dráhy

OBECNÉ TESTY KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ

MĚŘENÍ

Skok do dálky z místa odrazem snožmo

- skok provádíme z rovného povrchu (atletické dráhy) s doskokem do písku
- výkon měříme dle pravidel atletiky pro skok daleký

Desetiskok

- skok provádíme z rovného povrchu (atletické dráhy) s doskokem do písku
- je povolen nákok vzad, odrazová noha se však nesmí odlepit patou z podložky
- na dráze vyznačíme potřebné vzdálenosti (místo startu), výkon v doskočišti měříme dle pravidel atletiky pro skok daleký
- první odraz (z místa začátku) je již počítám jako první odraz

16:45 skupina II.- BĚH – RYCHLOST

skupina I.-ODRAZY

17:15 skupina I.-ODHODY

VLASTNÍ TESTY = Autový odhod, Odhod ze dřepu vzad přes hlavu, Vše 2 x

MĚŘENÍ

Autový odhod

- odhod provádíme na atletické dráze
- odhazujeme plný míč o hmotnosti – ženy 2 kg a muži 3 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

Hod obouruč vzad přes hlavu

- hod koulí vzad obouruč z hlubokého předklonu v podřepu rozkročném
- odhody provádíme v koulařském sektoru
- odhazujeme kouli o hmotnosti – ženy 3 kg a muži 4 kg
- odhazujeme ze zářezího břevna pro vrh koulí
- po odhodu je povoleno pokračovat ve směru hodu
- výkon měříme dle pravidel pro vrh koulí

17:15 skupina II.FLEXIBILITA

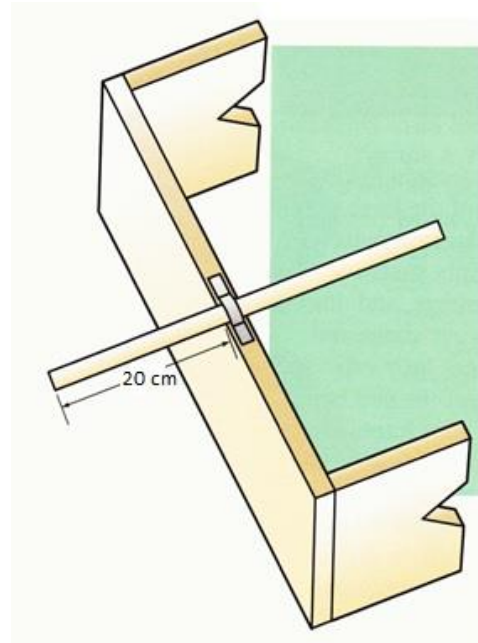
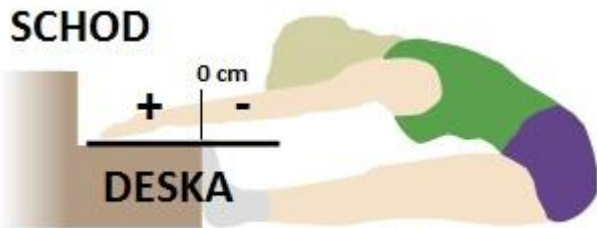
VLASTNÍ TESTY = Dosah horních končetin v sedu snožném

MĚŘENÍ

- testování provádíme v teplé místnosti (cca 20 °C)
- je nutná výdrž 3 sec v krajní poloze (hmytání není povoleno)
- kontrolovat propnutí dolních končetin (neprovádět ve volných kalhotách)

OBECNÉ TESTY KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ

Varianty provedení testu:



18:00 skupina II. **ODHODY**

18:00 skupina II. **FLEXIBILITA**

Upozornění – absolvování těchto obecných testů je povinné pro všechny členy SCM v celé ČR a jeho absolvování je jednou z podmínek pro čerpání finančních prostředků, účast na společných VT sekcí atd.

Pro řádně omluvené bude další termín obecného testování pro rok 2018 bude na území hl.m.Prahy vypsán ještě v závěru listopadu či začátkem prosince 2017 a pak v dubnu 2018 (testování plánované na podzim 2018 už nemůže mít vliv na čerpání prostředků z jednotlivých sekcí);

S pozdravem - pražští vedoucí trenéři SCM – Michal Halbich a Petr Šarapatka.