

Zpráva z TS sekce skok vysoký – Ostrava 28.-30.12.2025

Místo: Atletická hala, Ostrava – Vítkovice

Datum: 28.-30.12.2025

Seznam účastníků: Vojtěch Zajíček, Antonín Havrda, Denis Gult, Jiří Jílek, Stela Tomanová, Alice Cajthamlová, Anna Hrbáčová, Anna Milcová, Monika Nedorostová

Trenéři: Svatoslav Ton, Stanislav Laciga, Alena Nezdařilová, Miroslav Pavlík, Ondřej Češík, Patrik Janecký

Na konci roku se v ostravské hale uskutečnil dvoudenní testovací sraz skokanů do výšky. Letos se tradiční zimní testování konalo bez dálkařů a trojskokanů (vyjma Emy Králové), kteří si svoji výkonnost v testech ověřovali již na začátku prosince v Nymburce, a tak se do Ostravy sjela devítičlenná skupina výškařů s cílem zjistit, jak na tom atleti jsou před startem halové sezony 2026.

Neděle 28.12.

Sraz účastníků proběhl v místě ubytování – Hotel Ledňáček a po obědě byl naplánován úvodní trénink v atletické hale, který byl koncipován s ohledem na dobu strávenou cestováním jako rozcvičení a následné absolvování obecné části testové baterie skokanů.

Testy:

Shyby – absolutní počet shybů, provedených na hrazdě nadhmatem (v případě nezvládnutí shybu se měří výdrž v přitahu nadhmatem s bradou nad hrazdou). Cílem testu je ověření obecné úrovně síly horních končetin. Někdy se u výškařů stává, že tento test, s ohledem na jejich tělesnou konstituci, není jejich příliš silnou stránkou, nicméně letos si většina atletů vedla velice slušně.

Havrda Antonín	Zajíček Vojtěch	Gult Denis	Jílek Jiří	Tomanová Stela	Cajthamlová Alice	Hrbáčová Anna	Milcová Anna	Nedorostová Monika
16	10	9	16	3	1	1	27,2s	1

Vznosy – test síly břišního svalstva. Síla trupu je velice důležitým parametrem pro každého sportovce. Pokud chceme s ohledem na biomechanické nároky jednotlivých atletických disciplín dobře ovládat svoje tělo, je síla trupu nepostradatelná pro každého atleta. U tohoto testu měříme, za jaký čas atlet provede 10 vznosů – špičky obou dolních končetin se musí dostat nad hlavu.

Havrda Antonín	Zajíček Vojtěch	Gult Denis	Jílek Jiří	Tomanová Stela	Cajthamlová Alice	Hrbáčová Anna	Milcová Anna	Nedorostová Monika
14,0 s	14,3 s	17,3 s	15,4 s	13,7 s	14,4 s	13,1 s	17,8 s	17,4 s

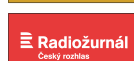
Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Koule vzad – hod koulí vzad přes hlavu s odhodem z koulařského břevna. Test je ukazatelem dynamické síly sportovce. Chlapci hází koulí váhy 4 kg, dívky 3 kg.

Havrda Antonín	Zajíček Vojtěch	Gult Denis	Jílek Jiří	Tomanová Stela	Cajthamlová Alice	Hrbáčová Anna	Milcová Anna	Nedorostová Monika
17,31 m	20,53 m	17,86 m	14,50 m	12,60 m	13,65 m	12,71 m	13,05 m	11,78 m

Desetiskok z místa střídavě – Desetiskok střídavě s odrazy z pravé a levé nohy s doskokem do písku. U testu je povolen nárok vzad, pata odrazové nohy musí při zahájení testu zůstat na zemi. Tento test má výpovědní hodnotu zejména při posouzení odrazové síly a rychlosti sportovce. Důležité je dobré zvládnutí poměru mezi frekvencí skoků a jejich délkou. Většinou se ukazuje, že v prvních několika skocích je účelné udržet zejména vysokou rychlost (frekvenci) skoků se snahou o optimální délku a tuto rychlost v následujících skocích využít k postupnému prodlužování letové fáze v několika závěrečných skocích. Vzdálenosti přesahující 34 m u chlapců a 28,50 m u dívek juniorského věku jsou již vynikajícím parametrem odrazové připravenosti atleta. V letošních testech bych rád vyzdvihl výkon Vojty Zajíčka, který se, ještě jako dorostenec, dokázal dostat na hranici 34 m, čímž v testu o 1 cm překonal výkon Jaroslava Báby z jeho již juniorských let.

Havrda Antonín	Zajíček Vojtěch	Gult Denis	Jílek Jiří	Tomanová Stela	Cajthamlová Alice	Hrbáčová Anna	Milcová Anna	Nedorostová Monika
32,26 m	33,99 m	30,03 m	30,75 m	27,80 m	26,55 m	27,57 m	25,93 m	26,72 m

Pondělí 29.12.

V pondělí dopoledne jsme se sešli v hale v 10:00 hodin a čekaly nás speciální výškařské testy (flop ze 4 kroků, nůžky ze 4 kroků a flop z místa). Po obědě a odpočinku jsme pokračovali speciálním testováním rychlosti na úsecích 30 m letmo a 50 m z vysokého startu.

Flop ze 4 kr. – u tohoto testu sledujeme zejména odrazové schopnosti skokana. Test provádíme opět ze stoje na odrazové noze a bez zvednutí paty od země zahajujeme rozběh. Vzhledem k tomu, že během pouhých čtyř kroků atlet není schopen dosáhnout své optimální rychlosti, je tento test zejména o silových schopnostech skokana. Platí zde, že v určité výhodě mohou být silovější, vyšší typy atletů, zatímco nižší, rychlostní typy mohou být v nevýhodě – i pro ty je ovšem sledování osobní výkonnosti výhodné.

I když je to hodně individuální, dá se říct, že u nejlepších skokanů mohou dosahovat rozdíly mezi tímto testem a absolutním výkonem ve skoku vysokém z plného rozběhu až 15–20 cm u chlapců a 10–15 cm u dívek.

Havrda Antonín	Zajíček Vojtěch	Gult Denis	Jílek Jiří	Tomanová Stela	Cajthamlová Alice	Hrbáčová Anna	Milcová Anna	Nedorostová Monika
190 cm	204 cm	185 cm	175 cm	165 cm	160 cm	171 cm	155 cm	160 cm

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu





Nůžky ze 4 kr. – Nůžky jsou obecně považovány za jeden z nejstandardnějších testů skokanské baterie s relativně vysokou relevancí ve vztahu k absolutnímu výkonu ve skoku vysokém. Na našich testech provádíme opět ze zkráceného rozběhu. Rozběh se zde řídí stejnými pravidly, jako u flopů ze 4 kr. Pro vaši představu a možná i motivaci zde lze říci, že u technicky vyzrálých závodníků a závodnic relativně platí, že mužské osobní rekordy flopem z celého rozběhu se pohybují cca o 25-30 cm více, než jsou osobní rekordy závodníků nůžkami z celého rozběhu. U žen se tato hodnota pohybuje okolo 20-25 cm. Přičtením těchto hodnot ke svým P.B. nůžkami tedy dostanete relativní představu o své výkonnosti flopem, za předpokladu optimální techniky! Některým tato informace jistě udělá radost.

Havrdá Antonín	Zajíček Vojtěch	Gult Denis	Jílek Jiří	Tomanová Stela	Cajthamlová Alice	Hrbáčová Anna	Milcová Anna	Nedorostová Monika
175 cm	182 cm	170 cm	170 cm	150 cm	150 cm	154 cm	135 cm	145 cm

Flop z místa – Tento test je převážně testem dynamiky dolních končetin a pohybových schopností při překonávání laťky flopem. Největší důraz je kladen na maximální odrazovou sílu a obratnost. Přesto tento test není až tak relevantní ve vztahu k výkonu ve skoku do výšky technikou flop s rozběhem. Odraz je prováděn z obou nohou současně ze stoje na místě, zády k laťce. Skokan si nesmí „naskočit“ na odraz. Velkou roli hraje správný úhel při odrazu. Ačkoli test vypovídá mnoho o naší dynamice, vysoký výkon v tomto testu ještě nemusí nutně znamenat vysokou výkonnost ve skoku vysokém a naopak. Můžeme ale kontinuálně sledovat a porovnávat svoji individuální výkonnost v tomto standardním testu.



Havrdá Antonín	Zajíček Vojtěch	Gult Denis	Jílek Jiří	Tomanová Stela	Cajthamlová Alice	Hrbáčová Anna	Milcová Anna	Nedorostová Monika
164 cm	170 cm	150 cm	145 cm	125 cm	130 cm	135 cm	120 cm	130 cm

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



V pondělí odpoledne od 15:30 jsme se sešli k testování rychlosti. Testovali jsme standartně na profesionálních buňkách Microgate

30 m letmo – test maximální rychlosti prováděný napříč sekcemi i disciplínami s vysokou výpovědní hodnotou, hovořící o rychlostních schopnostech atleta. I pro výškaře je důležitá rychlost. Náběhové rychlosti ve skoku vysokém se pohybují okolo 8,5 m/s a nedosahují zdaleka takových hodnot, jako u kolegů dálkařů, nicméně i u skoku vysokého platí, že rychlost je velice důležitou součástí skoku. Skokan do výšky, běžící ve finální části rozběhu po oblouku a snažící se o co nejefektivnější převedení horizontální rychlosti do rychlosti vertikální nemůže využít svoje absolutní rychlostní maximum. Rychlost musí skokan tedy umět použít. Čím vyšší je tedy absolutní rychlost, tím vyšší je i uvolněná, „použitelná“ rychlost náběhu skokana do výšky.

Havrda Antonín	Zajíček Vojtěch	Gult Denis	Jílek Jiří	Tomanová Stela	Cajthamlová Alice	Hrbáčová Anna	Milcová Anna	Nedorostová Monika
3,29 s	3,11 s	3,27 s	x	3,47 s	3,61 s	3,56 s	3,75 s	3,60 s

50 m z polovysokého startu – test maximální rychlosti

Havrda Antonín	Zajíček Vojtěch	Gult Denis	Jílek Jiří	Tomanová Stela	Cajthamlová Alice	Hrbáčová Anna	Milcová Anna	Nedorostová Monika
6,25 s	5,88 s	6,40 s	6,00 s	6,55 s	6,81 s	6,71 s	6,96 s	6,85 s

150 m z vysokého startu – test maximální rychlosti na delší vzdálenosti, ukazující na rychlostně silovou připravenost atleta.

Havrda Antonín	Zajíček Vojtěch	Gult Denis	Jílek Jiří	Tomanová Stela	Cajthamlová Alice	Hrbáčová Anna	Milcová Anna	Nedorostová Monika
18,44 s	16,97 s	18,86 s	x	19,43 s	20,90 s	19,63 s	21,15 s	20,81 s

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Úterý 30.12.

Poslední den našeho testovacího srazu jsme věnovali dotestování pětiskoku z místa po odrazové a neodrazové noze a část atletů, kteří se běžně nedostanou do atletické haly, využila tento prostor k individuálnímu tréninku. Prostor byl na řešení individuálních specifíků v technice jednotlivých skoků.

Pětiskok ON/NN – test odrazové síly dolních končetin. U testu je povolen náskok vzad, pata odrazové nohy musí při zahájení testu zůstat na zemi. Tento test je relativně koordinačně náročný. Odrazy by měly být ideálně prováděny přes patu (nebo celé chodidlo) Odraz zahájený došlapem na špičku chodidla je nežádoucí a neefektivní. K úspěšnému provedení tohoto testu je zapotřebí dobrá koordinace práce paží a zpevnění trupu.

Havrda Antonín	Zajíček Vojtěch	Gult Denis	Jílek Jiří	Tomanová Stela	Cajthamlová Alice	Hrbáčová Anna	Milcová Anna	Nedorostová Monika
x	x	x	x	x	x	12,66/11,62	12,43/12,16	12,33/11,84

V následujících tabulce uvádíme souhrn výsledků absolvovaných testů. Tabulku s TOP 10 výkony historie najdete jako přílohu mailu.

Testování skokanské sekce: 28. - 30.12.2025 Ostrava														
Seznam testovaných atletů			společné skokanské testy				speciální testy			Obecné testy				
			30 m letmo	5-skok po ON	5-skok po NN	10-skok střídavě	dálka z 6 kr.	dálka z 10 kr.		koule vzad	50m z VS	150m z VS	shyby	vznosy
Králová Ema	dálka	08	3,35			26,64	510	553		12,68	6,30	18,40	12	3x
			30 m letmo	5-skok po ON	5-skok po NN	10-skok střídavě	flop z 4 kr.	nůžky z 4 kr.	flop z místa	koule vzad	50m z VS	150m z VS	shyby	vznosy
Havrda Antonín	výška	08	3,29			32,26	190	175	164	17,31	6,25	18,44	16	14,0s
Zajíček Vojtěch	výška	08	3,11			33,99	204	182	170	20,53	5,88	16,97	10	14,3s
Gult Denis	výška	09	3,37			30,03	185	170	150	17,86	6,40	18,86	9	17,3s
Jílek Jiří	výška	08	x			30,75	175	170	145	14,50	6,00	x	16	15,4s
Tomanová Stela	výška	07	3,47			27,80	165	150	125	12,60	6,55	19,43	3	13,7s
Cajthamlová Alice	výška	07	3,61			26,55	160	150	130	13,65	6,81	20,90	1	14,4s
Hrbáčová Anna	výška	08	3,56	12,66	11,62	27,57	171	154	135	12,71	6,71	19,63	1	13,1s
Milcová Anna	výška	09	3,75	12,43	12,16	25,93	155	135	120	13,05	6,96	21,15	27,2s	17,8s
Nedorostová Monika	výška	09	3,60	12,33	11,84	26,72	160	145	130	11,78	6,85	20,81	1	17,4s

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



Závěrečné hodnocení:

Soustředění proběhlo dle mého názoru výborně. Všem atletům bych rád poděkoval za příkladné nasazení, které vedlo k pěkným testovým výkonům. Něktěm se povedlo něco lépe, něco hůře ale všichni si, jak pevně doufám, odnesli z našeho srazu pozitivní naladění do další práce. Na základě výsledků v jednotlivých testech jste si ověřili svoje silné i slabší parametry a víte, na čem je potřeba ještě zapracovat.

Jsem rád, že se nikdo nezranil. Nemuseli jsme řešit rovněž žádné kázeňské problémy a atmosféra na soustředění byla výborná.

Všem trenérům bych moc rád poděkoval za to, že se svými atlety přijeli, za to že pomohli s realizací testování a doufám, že se budeme i nadále setkávat na domácích i zahraničních výcvikových táborech i testovacích srazech.

Michalovi Buzkovi patří velký dík za zpracování výsledků do historické tabulky testů skokanské sekce.

Přeji vám všem pevné zdraví, silnou motivaci do dalšího tréninku a mnoho úspěchů v nadcházející sezoně 2026

Svatoslav Ton

RTM sekce Skok vysoký

Generální partneři
Českého atletického svazu



Hlavní partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

