

Obecné testy kondičních schopností SCM a SpS2

Všeobecné pokyny:

- Výsledky zapisujte do informačního systému ČAS dle zadaných pokynů.
- Dodržujte intervaly odpočinku, aby se vždy jednalo o maximální výkon.
- Samotnému testování by mělo předcházet adekvátní rozcvičení a minimálně 2x běžecká rovinka a jeden akcelerovaný úsek cca. 40 m maximálního úsilí,
- Testy provádíme v **běžecké obuvi** (nikoliv v tretrách),
- Pokud je to možné provádíme testy v atletické hale, tunelu (konstantní povětrnostní podmínky), pokud není možná hala snažíme se vyvarovat testování v silném větru a na mokré atletické dráze.

Pro testování SpS2 (dorost a junioři v klubech)

- Testujeme jen vybrané testy (50 m PVS nebo 20m PVS + 30 m letmo, desetiskok, trojskok PLP/LPL, skok z místa, autový hod 1 kg / 2 kg, 12 minutovka nebo beep test).
- Pro splnění testování je dostatečné splnit 4 ze 6 testů.
- Výsledky zapisujeme do informačního systému ČAS dle pokynů.

Ideální pořadí testů:

1. den

- 1) Věk, výška, váha
- 2) Rozcvičení
- 3) Skok daleký z místa
- 4) Trojskok z místa
- 5) Gymnastika
- 6) Desetiskok

2. den

- 1) Rozcvičení
- 2) Vertikální výskok
- 3) Drop jump
- 4) 50 m PVS
- 5) Koule vzad
- 6) Autový hod
- 7) Beep test/12minutový běh

Alternativy k pořadí testů:

- Atlet může absolvovat dny v libovolném pořadí, jen beep test/12minutový běh by měl zůstat jako poslední z testů.
- V rámci jednoho dne lze alternovat pořadí stejně barevně označených testů.

BĚH – RYCHLOST

50 m z polovysokého startu (PVS) rozděleno na:

2×; interval odpočinku (IO): 5 min

20 m z PVS

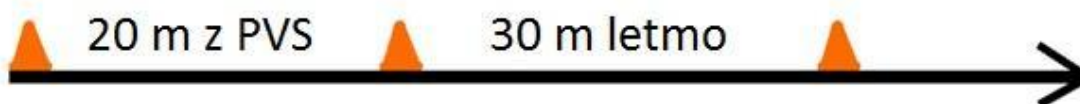
30 m letmo s náběhem 20 m

Pro měření používáme **fotobuňky**.

- Pod zadní nohu na startu umístíme startovací tlačítko (poloha tlačítka je čistě specifická záležitost sportovce),
- první fotobuňky umístíme na vzdálenost 20 m po startu, druhou po dalších 30m,
- první naměřený čas udává hodnotu akcelerace 20 m z PVS,
- druhý naměřený čas udává hodnotu maximální rychlosti dosažené během 30 m letmo,
- výsledný čas zapisujeme **s přesností na 2 desetinná místa (např. 2,99)** zapisujeme oba dosažené výkony,
- v podstatě se jedná o test 50 m z polovysokého startu.

V případě že nedisponujeme fotobuňkami s tlačítkem pod zadní nohu je postup měření následující:

- Na startovní čáru umístíme první fotobuňku, po 20 m umístíme druhou a po dalších 30 m třetí,
- na dráhu vyznačíme startovní čáru pro testované osoby, která je **0,5 m** před první fotobuňkou.



ODRAZY

Skok do dálky z místa odrazem snožmo	2×; opakovaně
Trojskok z místa (P/L/P a L/P/L)	2×; IO: 2 minuty
Desetiskok	2×; IO: 3 minuty
Výskok s protipohybem (ruce v bok)	3×; opakovaně
Drop jump (z 20cm bedny)	2×; opakovaně

Pro měření používáme **pásmo**.

Skok do dálky z místa odrazem snožmo (cm)

- Doskočiště pro skok daleký je upravené a písek je zarovnaný v rovině atletické dráhy,
- skok provádíme z rovného povrchu (atletické dráhy) s doskokem do písku,
- výkon měříme dle pravidel atletiky pro skok daleký.

Trojskok z místa (m s přesností na setiny)

- Doskočiště pro skok daleký je upravené a písek je zarovnaný v rovině atletické dráhy,
- skok provádíme z rovného povrchu (atletické dráhy) s doskokem do písku,
- je povolen nárok 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.

Desetiskok (m s přesností na setiny)

- Doskočiště pro skok daleký je upravené a písek je zarovnaný v rovině atletické dráhy,
- skok provádíme z rovného povrchu (atletické dráhy) s doskokem do písku,
- je povolen nárok 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 počítán jako první odraz.

Pro měření používáme **Optojump (OJ)**

Výskok s protipohybem (cm)

- Atlet se připraví do prostoru OJ: stoj mírně rozkročný, ruce v bok (po celou dobu),
- na signál obsluhy OJ provede podřep do libovolné hloubky a následuje maximální odraz do výšky,
- po doskoku se opět postaví do výchozí pozice a čeká na další signál.

Drop jump (cm)

- Atlet se připraví na bednu: stoj mírně rozkročný, ruce v bok (po celou dobu),
- Začíná výkrokem (nikoliv odrazem) jedné nohy, následuje dopad na obě nohy současně a maximální výskok do výšky,
- atlet se snaží o co nejvyšší výskok s co nejkratší dobou opory,
- druhý skok začíná výkrokem druhé nohy.

ODHODY

Autový odhod

2×; opakovaně

Odhod ze dřepu vzad přes hlavu

2×; opakovaně

Autový odhod (m s přesností na 5 cm)

- Odhod provádíme na atletické dráze,
- odhazujeme plný míč o hmotnosti – Ženy 1 kg a muži 2 kg,
- výchozí poloha: obě chodidla u čáry odhodu, je povolen vlnovitý pohyb z podřepu a mírného záklonu, po odhodu 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 (m s přesností na setiny)

- 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 zářezového břevna pro vrh koulí,
- po odhodu je povoleno pokračovat ve směru hodu,
- výkon měříme dle pravidel pro vrh koulí.

VYTRVALOST

Beep test	1×
nebo	
12minutový běh	1×

Beep test (do excelu zapisujeme číslo a setiny, např. level 12/2 = 12,02; level 14/13 = 14,13)

K testu využíváme přiloženou nahrávku, reproduktor, formulář a dvě značky (čáry, kužely) umístěné na rovném povrchu 20 m od sebe.

- Atlet se postaví na startovní čáru,
- na signál vybíhá a běží takovým tempem, aby se při zaznění signálu dotkl nohou druhé čáry,
- pokud doběhne na čáru před zazněním signálu, čeká na zaznění a následně pokračuje na druhou stranu,
- testovaný drží tempo běhu dle zvukové nahrávky, tempo se zrychluje,
- povolen je nesoulad se signálem maximálně 2 kroky,
- zapíšeme úroveň dle nahrávky, při které atlet podruhé nedodržel tempo.

12minutový běh (m)

- Atlet se postaví na startovní čáru, start probíhá z PVS,
- měříme čas a zapisujeme každé uběhnuté kolo, po uplynutí 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.

GYMNASTIKA

Kotoul vpřed:

- provádíme na žíněnce nebo sportovní podložce

Metodické pokyny:

- Páteř je v kyfotickém zakřivení (kulatá záda) během celého pohybu
- Na zem po brzdivé práci paží dopadá hrudní páteř (horní část zad), nikoliv hlava
- Hlava se nedotýká země během celého pohybu
- Vzdálenost mezi hrudí, hlavou a koleny se během celého kotoulu nemění (nezakloní se hlava)
- Paže na konci kotoulu jsou v předpažení, nedotýkají se podložky za účelem dokončení pohybu

Hodnocení:

- Plynulost, oddálení hlavy, a hrudi od kolen, doteková plocha, způsob dosáhnutí závěrečné pozice, udělal = výborně/dobře; neudělal = nedostatečně

Kotoul vzad

- provádíme na žíněnce nebo sportovní podložce

Metodické pokyny:

- Páteř je v kyfotickém zakřivení (kulatá záda) během celého pohybu, brada přitažena k hrudníku
- Vzdálenost mezi hrudí, hlavou a koleny se během celého kotoulu nemění (kolena se neoddlí od hrudi a brady)
- Na krční páteř a hlavu není nikdy přenesena váha
- Při „překulení“ na hrudní páteř, zahajují práci horní končetiny (otlačují se od země a odlehčují tělo – buď se otlačuje pouze přes dlaně anebo přes předloktí a dlaně)
- Dokončení kotoulu vzad je ve vzporu dřepmo (dřep na chodidlech a paže se dotýkají země), nikoliv na holeně (klek sedmo)

Hodnocení:

- Plynulost, oddálení hlavy a hrudi od kolen, doteková plocha, včasná práce paží, způsob dosáhnutí závěrečné pozice, udělal = výborně/dobře; neudělal = nedostatečně

Stojka:

- provádíme na stabilním a pevném povrchu ve volném prostoru

Metodické pokyny:

- Zadní noha (švihová) je propnutá v koleni během celého cviku, dochází nejprve extenzi v kyčli při nášvihu a následně až je rozsah kyčle plně využit předklání se trup
- Pohled směřuje mezi paže
- Kotník, kyčel, rameno a dlaně jsou v jedné ose (bez zvětšené bederní lordózy)
- Dlaně jsou buď přímo, nebo lehce vytočené dovnitř
- Paže se nekrčí, hlava není propadlá mezi rameny

Hodnocení:

- Způsob nášvihu (zpevnění, propnutí), stabilita v poloze, výdrž 5 vteřin, udělal = výborně/dobře; neudělal = nedostatečně

Výmyk:

Metodické pokyny:

- Plynulost pohybu, čím víc tahem tím kvalitnější
- Hlava se nezaklání (hlavně u výmyku s odrazem – častá chyba)
- Dopad na hrazdu je kontrolovaný
- Po dokončení výmyku je provedena výdrž ve vzporu na hrazdě (zpevnění na hrazdě s oporou o ruce – vrchní poloha výmyku)

Hodnocení:

- Plynulost pohybu, udělal = výborně/dobře; neudělal = nedostatečně