

Prílohy:

Bodové hodnotenie za účasť v súťažiach, počíta sa iba raz

Účasť na súťaži	Body
Celoslovenské kolo	3
Krajské kolo	1

Bodové hodnotenie za umiestnenie v súťažiach, počíta sa iba raz

Umiestnenie na súťaži	1. miesto	2. miesto	3. miesto
Celoslovenské kolo	5	3	1
Krajské kolo	3	2	1

Bodové hodnotenie za dosiahnutý prospechový priemer (6. – 9. ročník ZŠ)

Priemer známok		
od	Do	Body
1,00	1,20	50
1,21	1,40	45
1,41	1,60	40
1,61	1,80	35
1,81	2,00	30
2,01	2,20	25
2,21	2,40	20
2,41	2,60	15
2,61	2,80	10
2,81	3,00	5

Popis testov telesnej zdatnosti, ich vykonania a hodnotiace kritériá

Diagnostika silových schopností- sed – ľah za 30 sekúnd

Pokyny pre meraného: Zaujať polohu ľah vzadu, kolená pokrčené v pravom uhle, chodidlá mierne od sebe vo vzdialenosti cca 30 cm, paže spojené za hlavou (prsty rúk zakliesnené do seba). Na signál vykonať sed – ľah čo najrýchlejšie v priebehu 30 s, (obidvomi lakťami sa dotýkať súhlasných stehien (čo najbližšie kolien) a rukami – prstami alebo pažami sa dotknúť pri každom ľahu podložky, prsty rúk sú neustále zopnuté za hlavou, ináč sa vykonaný sed – ľah neráta).

Štandardy na hodnotenie testu sed – ľah za 30 s (počty opakovaní)

Chlapci (roky) / Body	0 bodov	3 bodov	5 bodov	7 bodov	10 bodov
14 - 15	< 15	16 – 20	21 – 26	27 – 31	> 32

Dievčatá (roky) / Body	0 bodov	3 bodov	5 bodov	7 bodov	10 bodov
14 - 15	< 13	14 – 16	17 – 24	25 - 30	> 31

Diagnostika silových schopností- výdrž v zhybe

Pokyny pre testovaného uchádzača: S pomocou skúšajúceho alebo stoličky uchopiť hrazdu nadhmatom, aby brada bola nad úrovňou hrazdy a pritom aby sa o ňu neopierala. Po odstránení opory sa treba v tejto polohe udržať čo najdlhšie. Bradou sa nedotýkať hrazdy. Test sa skončí, keď oči klesnú pod úroveň hrazdy.

Chlapci (roky) / Body	0 bodov	3 bodov	5 bodov	7 bodov	10 bodov
14 - 15	< 3s	3 – 10s	11 – 20s	21 – 30s	> 31s

Dievčatá (roky) / Body	0 bodov	3 bodov	5 bodov	7 bodov	10 bodov
14 - 15	< 2s	2 – 5s	6 – 10s	11 – 20s	> 21s

Diagnostika odrazových schopností (výbušnosti) - skok do diaľky z miesta

Pokyny pre testovaného uchádzača: Zo stoja mierne rozkročeného (špičky chodidiel pred odrazovou čiarou) predklon, kmih z polodrepu do zapaženia, mohutný odraz so súčasným švihom paží vpred. Treba sa snažiť doskočiť znožmo čo najďalej a potom zaujať vzpriamený postoj bez posunu chodidiel vpred alebo vzad do odmerania výkonu. Test sa vykonáva 2x prúdovou metódou, započítava sa lepší výsledok.

Štandardy na hodnotenie testu skok do diaľky z miesta [cm]

Chlapci (roky) / Body	0 bodov	3 bodov	5 bodov	7 bodov	10 bodov
14 - 15	< 140	141 - 160	161 - 185	186 - 225	> 226

Dievčatá (roky) / Body	0 bodov	3 bodov	5 bodov	7 bodov	10 bodov
14 - 15	< 125	126 - 145	146 - 170	171 - 200	> 201

Diagnostika rýchlostných schopností - člnkový beh 4 x 10 m

Pokyny pre testovaného uchádzača: Zaujať polovysoký štart. Na štartový povel examinátora (najlepšie „pripraviť sa – hop“) čo najrýchlejšie treba vybehnúť k protiľahlej méte, obehnúť ju a vrátiť sa tak, aby dráha medzi 2. a 3. úsekom tvorila „osmičku“. Na konci 3. úseku sa už méta neobieha, testovaný uchádzač sa jej iba dotkne rukou a najkrajšou dráhou sa vráti k cieľovej méte, ktorej sa opäť dotkne rukou.

Štandardy na hodnotenie testu člnkový beh 4 x 10 m (s)

Chlapci (roky) / Body	0 bodov	3 bodov	5 bodov	7 bodov	10 bodov
14 - 15	> 12,8	12,7 – 12,2	12,1 – 10,7	10,6 – 9,5	< 9,5

Dievčatá (roky) / Body	0 bodov	3 bodov	5 bodov	7 bodov	10 bodov
14 - 15	> 13,9	13,8 – 13,1	13,0 – 11,6	11,5 – 10,5	< 10,6

Diagnostika vytrvalostných schopností - vytrvalostný člnkový beh (Beep test)

Pokyny pre testovaného uchádzača: Rýchlosť behu na 20 m úsekoch sa riadi podľa zvukového záznamu. Na začiatku je rýchlosť nízka, postupne sa pravidelne zvyšuje. Pri zaznení každého zvukového signálu treba ostať na úrovni jednej z koncových čiar dvadsaťmetrového úseku. Test sa končí, ak sa testovaný uchádzač 2x za sebou nedotkne čiar vo vymedzenom časovom limite (povolený je maximálny rozdiel 2 krokov). Na zvukovom zázname je aj číslo prebehnutého úseku, čo pomáha pre správne stanovenie výkonu. Beh sa môže ukončiť aj vtedy, keď by testovaný uchádzač vládol ďalej bežať.

alebo 12 minútový vytrvalostný beh

Pokyny pre testovaného uchádzača, štartuje sa na signál, testovaný uchádzač sa za 12 minút snaží ubehnúť čo najdlhšiu vzdialenosť po vymedzenej trati. Štartuje sa z vysokého štartu.

Chlapci (roky) / Body	0 bodov	3 bodov	5 bodov	7 bodov	10 bodov
14 - 15	< 2200m	2201-2300m	2301-2400m	2401 -2500 m	>2501m

Dievčatá (roky) / Body	0 bodov	3 bodov	5 bodov	7 bodov	10 bodov
14 - 15	< 2000m	2001-2100m	2101-2200m	2201-2300m	>2301m