PRIJÍMACIE TALENTOVÉ SKÚŠKY

OBSAH PRIJÍMACEJ TALENTOVEJ SKÚŠKY

1. **Všeobecné a špeciálne pohybové testy**
2. **Psychodiagnostické testovanie** (do tejto fázy postupujú uchádzači, ktorí uspeli v pohybovej časti)

VŠEOBECNÉ POHYBOVÉ TESTY:

BEH na 50 m / 2 pokusy

Faktor : Faktor lokomočnej rýchlosti

Vykonanie : Štart sa vykonáva z polovysokého štartu,
na povel – výstrel , píšťalka. Testovaný musí dosiahnuť maximálnu rýchlosť počas celej trate a pred cieľovou čiaru nesmie znížiť rýchlosť

HOD 2 kg PLNOU LOPTOU / 3 pokusy

Faktor : sila brušného a chrbtového svalstva

Vykonanie : stoj rozkročný, záklon trupu so zapažením pokrčmo, dynamický švih paží, odhod medicimbalu. Pri odhode obe nohy ostávajú v kontakte s podlahou, pozor na prešľap

ŠTVORSKOK / 2 pokusy

Faktor : výbušná sila dolných končatín

Vykonanie : základné postavenie, mierny stoj rozkročný (špičky na úrovni čiary). Hmit podrepmo – vyštartuje, odráža sa do diaľky so súčasným švihom paží vpred a hore, prvým až tretím skokom striedavo a štvrtým skokom spája po odraze dolné končatiny a dopadá znožmo

SED – ĽAH / 1min

Faktor : dynamická a vytrvalostná sila brušného svalstva

Vykonanie : ľah vzadu, nohy skrčmo prichytené spolužiakom, ruky vzpažené skrčmo do tylu. Po odštartovaní čo najviac opakovaní sed-ľahu do 1.minúty. Lopatky sa dotýkajú podložky

BEH-člnkový beh 4x10m

Faktor : akceleračnej schopnosti

Vykonanie : vo vzdialenosti 10 m od seba vyznačíme na dráhe 2 rovnobežné čiary. Za prvou z nich z polovysokého štartu štartuje testovaný k druhej čiare. Po došliapnutí jednej nohy za druhú čiaru sa vracia čo najrýchlejšie za štartovaciu čiaru, ktorú opäť musí prekročiť jednou nohou. Rovnakým spôsobom absolvuje bez prerušenia všetkých 4. úsekov. Beží vždy len jeden testovaný, ktorý má dva pokusy. Zapisujú sa oba pokusy a hodnotí sa lepší dosiahnutý čas

ŠPECIÁLNE POHYBOVÉ TESTY:

Hodnotený je trénermi daného druhu športu

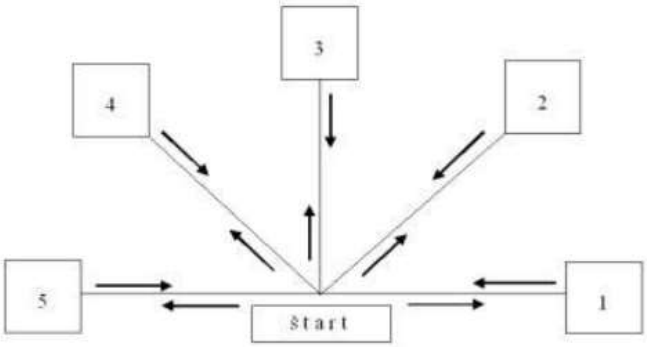
Špeciálny test - HOKEJ

Streľba na hokejovú bránku zo vzdialenosti 8m chlapci a 6m dievčatá. Uchádzač musí trafiť vymedzený priestor v 4 rohoch štandardnej hokejovej bránky (obr. 1).

Obr.1

Špeciálny test – TENIS

Vejár – hviezdicový šprint na vzdialenosť 4 m Popis : Úlohou testovaného je čo najrýchlejšie zozbierať tenisové loptičky, ktoré sa nachádzajú na 5 miestach od štartu a vytvárajú spolu tvar vejára (viď. obrázok). Na štarte je na zemi umiestená tenisová raketa, na ktorú testujúci pokladá loptičky. Úsek medzi raketou a každou loptičkou je 4 metre. Úsek číslo 3 musí testovaný po zodvihnutí lopty ísť späť na štart behom vzad (cúvaním), všetky ostatné úseky prebieha ľubovoľným spôsobom, čo najrýchlejšie. Loptička z rakety nesmie vypadnúť. Každý úsek sa beží samostatne. Začíname polovysokým štartom zo stredovej značky (štart). Spolu treba zozbierať 10 loptičiek. **Pomôcky** : Stopky, tenisové loptičky, tenisová raketa



Špeciálny test – STOLNÝ TENIS

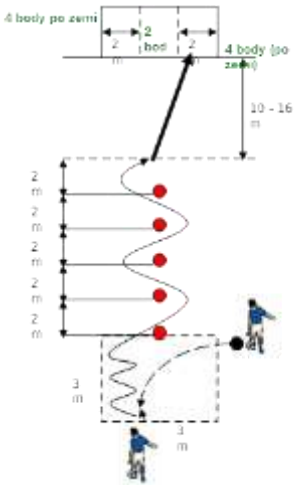
Vejár - uchádzač beží vpred zo strehového postavenia k 1. méte zoberie tenisovú loptičku beží naspäť k štartovnému bodu a uloží loptičku do tenisovej rakety následne beží k méte 2, takto pokračuje kým všetky loptičky nepremiestni do tenisovej rakety. Celkový počet loptičiek je 10 na 5 métach (uchádzač teda méty obehne 2x) Pri návrate z méty 3 sa uchádzač pohybuje behom vzad. Méty sú vzdialené od východiskového bodu 4m. Test sa vykonáva na povrchu: syntetická guma.

Špeciálny test – Futbal

Streľba nohou po slalome

Pomôcky:
lopta, 7 kužeľov (mét, zastávok), pásmo (meter), 2x švihadlo (špagát).

Popis:
Spoluhráč nahadzuje loptu zo vzdialenosti približne 5 m od štvorca 3x3 m vymedzeného na ploche ihriska. V tomto priestore loptu hráč v pohybe preberie, spracuje a vedie slalomom smerom k bránke, kde sú 2 vymedzené priestory pri tyčiach vo vzdialenosti 2 m. Hráč strieľa do ľubovoľného priestoru vpravo alebo vľavo, a to opäť z určenej vzdialenosti. Prvá méta je na čiare štvorca, celkovo je ich päť (vždy sú vo vzdialenosti 2 m) posledná 2 m od určeného miesta na streľbu (viď obrázok). Celkovo má hráč 5 pokusy a v každom vykoná streľbu 5-krát (2x pravou,2x ľavou nohou 1xľubovoľnou nohou). Pri streľbe pravou nohou sa prvá méta obchádza sprava a pri streľbe ľavou nohou zľava. Lopta sa nesmie dotknúť méty. Streľba do tyče, brvna, sa hodnotí ako úspešná. Vzdialenosť streľby na bránku je pre každú vekovú skupinu iná (viď tabuľka pod obrázkom)



Špeciálny test – Fitnes

Zhyby nadhmatom (počet opakovaní 1x)

Nadhmat je opak podhmatu, teda hmat, kedy prsty smerujú od teba, a dlaň je pred tyčou. Zhyby nadhmatom budú zapájať menej biceps a viac chrbát, ako tie podhmatom. Sú často označované podľa anglického výrazu pull up.
Oba hmaty zapájajú aj chrbát aj biceps, ale nadhmat sa zameriava viac na chrbát

Špeciálny test – Športy rôzne

VEJÁR.

Uchádzač beží vpred zo strehového postavenia k 1. méte zoberie tenisovú loptičku beží naspäť k štartovnému bodu a uloží loptičku do tenisovej rakety následne beží k méte 2, takto pokračuje kým všetky loptičky nepremiestni do tenisovej rakety. Celkový počet loptičiek je 10 na 5 métach (uchádzač teda méty obehne 2x) Pri návrate z méty 3 sa uchádzač pohybuje behom vzad. Méty sú vzdialené od východiskového bodu 4m. Test sa vykonáva na povrchu: syntetická guma.

KONTAKT

Kontaktná osoba:

Mgr. Hromjaková Eva, mobil 0905 150 064, eva.hromjakova@sportaskola.sk

e-mail : sekretariat@sportovegymnazium.sk

webová stránka : www.sportovegymnazium.sk

Adresa školy: SNP 6, 914 51 Trenčianske Teplice

mapa školy: https://goo.gl/maps/H1yfvHXaBFbf5imE7