

Testování z atletiky proběhne v koridoru a hale sportovní haly – povrch tartan a palubovka.

Testovací baterie:

Testy **sprinterský, vytrvalostní, skokanský a vrhačský** budou hodnoceny body v rozmezí **od 0 do 20 bodů** (viz. tabulky u jednotlivých testů). U každého uchazeče bude následně nejlépe bodovaný test z těchto testů oceněn dvojnásobným počtem bodů (**od 0 do 40 bodů**). **Technika běhu a technika volitelné disciplíny** budou hodnoceny body v rozmezí **od 0 do 15 bodů** (viz. tabulky u jednotlivých testů).

1/ **Test sprinterský** – Běh z polovysokého startu (PVS) na 50 m

2/ **Test vytrvalostní** – Běh na 1 km

3/ **Test skokanský** – Trojskok z místa LPL nebo PLP

4/ **Test vrhačský** – Autový odhod medicinbalem

5/ **Technika běhu**

6/ **Technika volitelné disciplíny** – nízký start, skok daleký, skok vysoký, přeběh překážky, hod basebalovým nebo softbalovým míčkem, vrh medicinbalem 2 kg koulařskou technikou.

Uchazeč může celkem získat maximálně 130 bodů. **Pro úspěšné splnění zkoušek je nutné celkem dosáhnout úrovně 80 a více bodů.**

Používání treter není povoleno!

1.test: Běh z polovysokého startu (PVS) na 50 m

Činnost testované osoby:

Uchazeč na zvukový signál vyběhne z polovysokého startu a co nejrychleji proběhne úsek 50 m. Tento test je možné provádět dvakrát.

Hodnocení:

Čas změřený ručně s přesností na setiny sekundy, za který žák uběhne 50 m, bude převeden na body viz. tabulka. Časy v tabulce jsou uvedeny v sekundách. V případě dvou provedení testu se počítá čas lepšího z nich.

(body)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.	6 b.	7 b.	8 b.	9 b.	10 b.	11 b.	12 b.	13 b.	14 b.	15 b.
	7,96	7,91	7,86	7,81	7,76	7,71	7,66	7,61	7,56	7,51	7,46	7,41	7,36	7,31	7,26	7,21
dívky	a horší	– 7,95	– 7,90	– 7,85	– 7,80	– 7,75	– 7,70	– 7,65	– 7,60	– 7,55	– 7,50	– 7,45	– 7,40	– 7,35	– 7,30	– 7,25
	7,46	7,41	7,36	7,31	7,26	7,21	7,16	7,11	7,06	7,01	6,96	6,91	6,86	6,81	6,76	6,71
chlapci	a horší	– 7,45	– 7,40	– 7,35	– 7,30	– 7,25	– 7,20	– 7,15	– 7,10	– 7,05	– 7,00	– 6,95	– 6,90	– 6,85	– 6,80	– 6,75

(body)	16 b.	17 b.	18 b.	19 b.	20 b.
	7,16	7,11	7,06	7,01	7,00
dívky	– 7,20	– 7,15	– 7,10	– 7,05	a lepší
	6,66	6,61	6,56	6,51	6,50
chlapci	– 6,70	– 6,65	– 6,60	– 6,55	a lepší

2.test: Běh na 1 km

Činnost testované osoby:

Uchazeč na zvukový signál vyběhne z polovysokého startu a co nejrychleji proběhne 1 km úsek.

Hodnocení:

Čas změřený ručně, za který žák uběhne 1 km, se podle pravidel Českého atletického svazu „zaokrouhlí“ na celé sekundy a bude převeden na body viz. tabulka. Časy v tabulce jsou uvedeny v minutách a sekundách.

(body)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.	6 b.	7 b.	8 b.	9 b.	10 b.	11 b.	12 b.	13 b.	14 b.	15 b.
	4:57	4:54	4:51	4:48	4:45	4:42	4:39	4:36	4:33	4:30	4:27	4:23	4:19	4:15	4:11	4:07
dívky	a horší	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	4:56	4:53	4:50	4:47	4:44	4:41	4:38	4:35	4:32	4:29	4:26	4:22	4:18	4:14	4:10	
	4:32	4:29	4:26	4:23	4:20	4:17	4:14	4:11	4:08	4:05	4:02	3:58	3:54	3:50	3:46	3:42
chlapci	a horší	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	4:31	4:28	4:25	4:22	4:19	4:16	4:13	4:10	4:07	4:04	4:01	3:57	3:53	3:49	3:45	

(body)	16 b.	17 b.	18 b.	19 b.	20 b.
	4:03	3:59	3:55	3:51	3:50
dívky	–	–	–	–	a lepší
	4:06	4:02	3:58	3:54	
	3:38	3:34	3:30	3:26	3:25
chlapci	–	–	–	–	a lepší
	3:41	3:37	3:33	3:29	

3.test: Trojkok z místa LPL nebo PLP

Činnost testované osoby:

Uchazeč stojí na atletické dráze v dálkařském rozběžišti, doskok je proveden do písku. Je povolen nákok vzad, odrazová noha se však nesmí odlepit patou od podložky. Uchazeč si zvolí, jestli bude začínat pravou nebo levou nohou. Na tento test má žák dva pokusy.

Hodnocení:

Délka skoku měřená s přesností na centimetry bude převedena na body viz. tabulka. Hodnoty v tabulce jsou uvedeny v metrech. Ze dvou pokusů se počítá ten delší.

(body)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.	6 b.	7 b.	8 b.	9 b.	10 b.	11 b.	12 b.	13 b.	14 b.	15 b.
	5,85	5,91	5,97	6,03	6,09	6,15	6,21	6,27	6,33	6,39	6,45	6,51	6,57	6,63	6,69	6,75
dívky	a horší	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	5,86	5,92	5,98	6,04	6,10	6,16	6,22	6,28	6,34	6,40	6,46	6,52	6,58	6,64	6,70	
	6,65	6,71	6,77	6,83	6,89	6,95	7,01	7,07	7,13	7,19	7,25	7,31	7,37	7,43	7,49	7,55
chlapci	a horší	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	6,66	6,72	6,78	6,84	6,90	6,96	7,02	7,08	7,14	7,20	7,26	7,32	7,38	7,44	7,50	

(body)	16 b.	17 b.	18 b.	19 b.	20 b.
	6,81	6,87	6,93	6,99	7,00
dívky	–	–	–	–	a lepší
	6,76	6,82	6,88	6,94	
	7,61	7,67	7,73	7,79	7,80
chlapci	–	–	–	–	a lepší
	7,56	7,62	7,68	7,74	

4.test: Autový odhod medicinbalem

Činnost testované osoby:

Uchazeč odhazuje medicinbal (chlapci 2 kg, dívky 1 kg) z výchozí polohy, kdy obě chodidla jsou u čáry odhodu. Je povolen vlnovitý pohyb z podřepu a mírného záklonu. Po odhodu je povoleno překročit místo odhodu ve směru hodu. Na tento test má žák dva pokusy.

Hodnocení:

Délka hodu měřená s přesností na 5 cm bude převedena na body viz. tabulka. Hodnoty v tabulce jsou uvedeny v metrech. Ze dvou pokusů se počítá ten delší.

(body)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.	6 b.	7 b.	8 b.	9 b.	10 b.	11 b.	12 b.	13 b.	14 b.	15 b.
	7,69	7,89	8,09	8,29	8,49	8,69	8,89	9,09	9,29	9,49	9,69	9,89	10,09	10,29	10,49	10,69
dívky	a horší	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	7,74	7,99	8,24	8,49	8,74	8,99	9,24	9,49	9,74	9,99	10,24	10,49	10,74	10,99	11,24	11,49
chlapci	a horší	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	7,75	8,00	8,25	8,50	8,75	9,00	9,25	9,50	9,75	10,00	10,25	10,50	10,75	11,00	11,25	11,50

(body)	16 b.	17 b.	18 b.	19 b.	20 b.
	10,89	11,09	11,29	11,49	11,50
dívky	–	–	–	–	a lepší
	10,70	10,90	11,10	11,30	11,50
chlapci	–	–	–	–	a lepší
	11,74	11,99	12,24	12,49	12,50
	11,50	11,75	12,00	12,25	12,50

5.test: Technika běhu

Hodnocení:

V průběhu testů běh z polovysokého startu (PVS) na 50 m a běh na 1 km hodnotí atletičtí trenéři techniku běhu. Provádí se bodové hodnocení viz. tabulka. Při hodnocení jsou posuzovány základní kritéria techniky běhu – ekonomika a koordinace pohybu, práce kotníků a stehien, práce paží, držení trupu a hlavy.

Body:

0 – 5 bodů: závažné nedostatky v technice

6 – 10 bodů: mírné nedostatky v technice

11 – 15 bodů: technika zvládnutá přiměřeně k věku uchazeče

(body)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.	6 b.	7 b.	8 b.	9 b.	10 b.	11 b.	12 b.	13 b.	14 b.	15 b.
dívky	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
chlapci	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

6.test: Technika volitelné disciplíny

Disciplíny:

Nízký start, skok daleký, skok vysoký, přeběh 3 překážek z PVS (dívky výška překážek 76 cm, mezera mezi překážkami 8,20 m, náběh 13 m, chlapci výška překážek 84 cm, mezera mezi překážkami 8,50 m, náběh 13 m), hod basebalovým nebo softbalovým míčkem, vrh medicinbalem 2 kg koulařskou technikou

Činnost testované osoby:

Žák si vybere jednu z výše uvedených disciplín a provede ji.

Hodnocení:

Technické provedení provedené disciplíny hodnotí atletičtí trenéři body viz. tabulka. Při hodnocení jsou posuzovány základní kritéria techniky:

Skok daleký, skok vysoký – koordinace a rytmus pohybu, plynulost spojení techniky (rozběh – odraz – letová fáze – doskok), odrazové postavení a dynamika provedení.

Hod basebalovým nebo softbalovým míčkem, vrh medicinbalem 2 kg koulařskou technikou – koordinace a rytmus pohybu, plynulost spojení techniky (rozběh – hod, sun – vrh), odhodové postavení a dynamika provedení.

Nízký start – příprava bloků, postavení v blocích, šlapavý běh, koordinace pohybů (dolní končetiny – paže), náklon trupu a dynamika provedení.

Přeběh 3 překážek z PVS – koordinace pohybů (dolní končetiny – paže – trup – hlava), spojení švihové a přetahové nohy, rytmus mezi překážkami.

Body:

0 – 5 bodů: závažné nedostatky v technice

6 – 10 bodů: mírné nedostatky v technice

11 – 15 bodů: technika zvládnutá přiměřeně k věku uchazeče

(body)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.	6 b.	7 b.	8 b.	9 b.	10 b.	11 b.	12 b.	13 b.	14 b.	15 b.
dívky	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
chlapi	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15