



Gymnázium, České Budějovice, Česká 64, PSČ 370 21
www.gymceska.cz

Talentová zkouška volejbal

Talentová zkouška z volejbalu proběhne v tělocvičně.

Každý motorický test bude ohodnocen body v rozmezí od 0 do 15 bodů (celkem 3 testy) a každý test individuálních činností jednotlivce bude ohodnocen od 0 do 20 bodů (celkem 4 testované činnosti).

Účastníkům talentové zkoušky budou dále ohodnoceny volejbalové předpoklady od 0 do 5 bodů.

Žák může celkem získat maximálně 130 bodů.

Pro úspěšné splnění zkoušky je nutné celkem získat 80 a více bodů.

MOTORICKÉ TESTY

1. test:

Skok do dálky snožmo z místa:

Činnost testované osoby: zkoušený stojí za odrazovou čarou a odrazem snožmo skočí co nejdále vpřed. Na tento test má uchazeč tři po sobě jdoucích pokusy.

Hodnocení:

Délka skoku měřená s přesností na centimetry od odrazové čáry k patám žáka po doskoku bude převedena na body. Ze tří pokusů se počítá ten nejdelší.

Skok do dálky	Body	2	3	4	5	6	7	8
	dívky	do 174	175-178	179-182	183-186	187-190	191-194	195-198
chlapci	do 204	205-208	209-212	213-216	217-220	221-224	225-228	
měřeno v centimetrech	Body	9	10	11	12	13	14	15
	dívky	199-204	205-208	209-212	213-216	217-220	221-225	226-230
chlapci	229-232	231-236	237-240	241-244	245-248	249-252	251-256	

2. test:

Hod plným míčem 1 kg ze sedu (dívky z kleku):

Činnost testované osoby: uchazeč sedí (klečí) na žíněnce a odhazuje jednoruč, smečářským pohybem, plný míč o hmotnosti 1 kg co nejdále. Na tento test má žák tři po sobě jdoucích pokusy.

Hodnocení: Délka hodu měřená s přesností na 5 centimetrů bude převedena na body. Ze tří pokusů se počítá ten nejdelší.

Hod medicinbalem	Body	1	3	5	7	9	11	13	15
měřeno	dívky	do 8	8-8,5	8,5-9	9-9,5	9,5-10	10-10,5	10,5-11	11-11,5
v metrech	chlapci	do 9	9-9,5	9,5-10	10-10,5	10,5-11	11-11,5	11,5-12	12-12,5

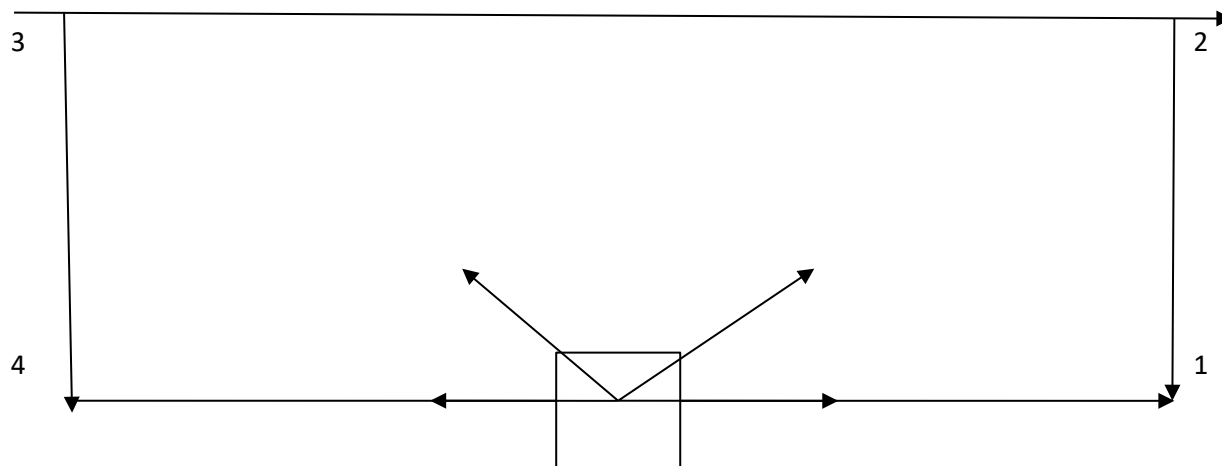


Gymnázium, České Budějovice, Česká 64, PSČ 370 21
www.gymceska.cz

3. test:

Rychlostní člunkový běh

Zaměření: lokomoční rychlost, obratnost (max. zrychlení a zpomalení, změna směru)
Činnost testované osoby: na pokyn časoměřiče zahajuje uchazeč/ka pohyb z polovysokého startu, chodidla ve vyznačeném čtverci o rozměrech 40 cm x 40 cm umístěném uprostřed 3 m čáry. Běží postupně k metám (kuželům) č.1 až 4 (viz obrázek). Vždy po dotyku kužele nad metou se obrací a běží zpět k místu startu (cíle), kde se opět dotýká kužele. Došlápnutím chodidla do vyznačeného čtverce při běhu z mety 4 je test ukončen. Uchazeč může test provést i v opačném směru, tj. začít během k metě č.4. Poznámka: časoměřič stojí u startovního čtverce. Test probíhá na volejbalovém hřišti mezi půlící a třímetrovou čarou.



Hodnocení: test se provádí třikrát (interval mezi pokusy je cca 3 min). Výsledkem testu je nejlepší čas ze tří pokusů měřený s přesností na 0,1 s. Čas bude převeden na body.

Člunkový běh	Body	2	3	4	5	6	7	8
	dívky	13,4-13,3	13,2-13,1	13,0-12,9	12,8-12,7	12,6-12,5	12,4-12,3	12,2-12,1
měřeno	chlapci	12,3-12,2	12,1-12,0	11,9-11,8	11,7-11,6	11,5-11,4	11,3-11,2	11,1-11,0
	Body	9	10	11	12	13	14	15
v sekundách	dívky	12,0-11,9	11,8-11,7	11,6-11,5	11,4-11,3	11,2-11,1	11,0-10,9	10,8
	chlapci	10,9-10,8	10,7-10,6	10,5-10,4	10,3-10,2	10,1-10,0	9,9-9,8	9,7



Gymnázium, České Budějovice, Česká 64, PSČ 370 21
www.gymceska.cz

TESTY INDIVIDUÁLNÍCH VOLEJBALOVÝCH ČINNOSTÍ

Činnost testované osoby:

Uchazeč/ka odbíjí/hraje nahrané míče daným způsobem. Míče mu nahrává, přihrává, nahazuje apod. další uchazeč nebo pomocník trenéra (volejbalista).

Hodnocení: Tyto testy hodnotí trenér volejbalu. Dle míry zvládnutí jednotlivých činností uděluje body takto:

hůře zvládnutá technika 1-6 bodů,
zvládnutá technika 7-13 bodů;
výborně zvládnutá technika 14-20 bodů.

Tyto testy jsou shodné pro dívky i chlapce.

Hodnotí se tyto individuální činnosti jednotlivce dle stupnice zvládnutí:

odbití vrchem (nahrávka, vybírání)	max 20 bodů
odbití spodem (příjem, vybírání)	max 20 bodů
podání (servis)	max 20 bodů
útočný úder (smeč)	max 20 bodů
volejbalové předpoklady	max 5 bodů

HODNOCENÍ VOLEJBALOVÝCH PŘEDPOKLADŮ

Zkoušku konající uchazeči sehrají modelové utkání trvající jeden set do 15. bodů. Během hry jsou uchazeči zapojeni do týmových volejbalových činností. Trenéři hodnotí komplexní herní projev uchazečů. Zkoušku konající trenéři se po skončení testu shodnou průměrem svých hodnocení na hodnocení jednotlivých uchazečů v rozsahu 1-5 bodů.

Při nedostatečném počtu uchazečů budou družstva doplněna volejbalisty, studenty gymnázia.