

Příloha č. 2

Test fyzické zdatnosti (max. 45 bodů)

Plavání 50 metrů	max. 15 bodů
Klik – vzpor ležmo	max. 15 bodů
Jacíkův motorický test	max. 15 bodů
C E L K E M	max. 45 bodů

Organizace fyzických testů: první v pořadí bude provedeno plavání na 50 metrů, po jehož dokončení bude následovat odpočinek v minimální délce 15 minut a poté bude proveden test klik – vzpor ležmo. Každý uchazeč má na provedení jednotlivé disciplíny pouze jeden platný pokus. Uvedený test fyzické zdatnosti (plavání 50 metrů, klik – vzpor ležmo a Jacíkův motorický test) umožňuje uchazečům (dívkám i chlapcům) dosáhnout v celkovém hodnocení rovnocenných výsledků.

Plavání – 50 metrů

Popis: plave se v krytém bazénu o délce 25 m s vyznačenými oddělenými dráhami.

Provedení:

Po startovním povelu uchazeči plavou 50 m libovolným způsobem. Čas se zastavuje s dohmátnutím na stěnu bazénu. Čas se v cíli měří s přesností na 1 sekundu.

- plnění disciplíny začíná startem z vody,
- plavat lze libovolným způsobem, v průběhu plavání lze střídat libovolně plavecké styly,
- při obrátce se uchazeč musí dotknout kteroukoliv částí těla stěny bazénu a může krátce přerušit plavání,
- chůze po dně a úmyslné opuštění plavecké dráhy znamená okamžité ukončení testu.

Hodnocení výsledků:

Čas v cíli s přesností na 1 sekundu	Body
00:00:40 a méně	15
00:00:41	14
00:00:42	13
00:00:43	12
00:00:44	11
00:00:45	10
00:00:46	9
00:00:47	8
00:00:48	7
00:00:49	6
00:00:50	5
00:00:51	4
00:00:52	3
00:00:53	2
00:00:54 - 00:01:00	1
00:01:01 a více	0

Klik – vzpor ležmo (opakovaně, 2 minuty)

Před zahájením každého testu musí zkušební komise provést instruktáž uchazečů, která musí obsahovat:

- správné provedení disciplíny, základní postavení a povolené odpočinkové polohy,
- způsob hodnocení a předvedení chyb, které znamenají nezapočítání výkonu,
- zdůraznění pravidel, jejichž porušení znamená okamžité ukončení testu,
- uchazeč, který po zahájení testu provádí disciplínu nesprávně, je hodnotitelem zastaven a po objasnění chyby zařazen na konec zkušebního pořadí a může absolvovat disciplínu znovu správným způsobem,
- uchazeči, který není schopen provést cvik správně z důvodu malé tělesné zdatnosti, není opravný pokus povolen,
- provádění disciplíny lze přerušit pouze v povolené odpočinkové poloze,
- při přerušování provádění disciplíny v nepovolené odpočinkové poloze test končí.

Popis: vzpor ležmo, ruce v libovolné šíři, dlaně a špičky nohou buď na zemi, nebo na žíněnce. Hlava, trup a propnuté nohy v jedné rovině, nohy do 30 cm od sebe (bez zapření). Paže propnuty v loketním kloubu, doba cvičení 2 minuty (počáteční poloha se nezapočítává).

Provedení:

1. doba – základní postavení je vzpor ležmo, flexí v loktech klik ležmo, nejméně do polohy, ve které je podélná osa paže rovnoběžná s podložkou,
2. doba – zpět do základního postavení.

Hodnocení výsledků:

Počet opakování	Body
45 a více	15
44	14
43	13
42	12
41	11
40	10
39	9
38	8
37	7
36	6
35	5
34	4
33-30	3
29-26	2
25-20	1
19 a méně	0

Obrázek 1: základní postavení



Obrázek 2: základní postavení - poloha rukou



Obrázek 3: flexe v loktech - klik ležmo



Jacíkův motorický test (opakovaně, 2 minuty)

Před zahájením každého testu musí zkušební komise provést instruktáž uchazečů, která musí obsahovat:

- správné provedení disciplíny, základní postavení a povolené odpočinkové polohy,
- způsob hodnocení a předvedení chyb, které znamenají nezapočítání výkonu,
- zdůraznění pravidel, jejichž porušení znamená okamžité ukončení testu,
- uchazeč, který po zahájení testu provádí disciplínu nesprávně, je hodnotitelem zastaven a po objasnění chyby zařazen na konec zkušebního pořadí a může absolvovat disciplínu znovu správným způsobem,
- uchazeči, který není schopen provést cvik správně z důvodu malé tělesné zdatnosti, není opravný pokus povolen,
- provádění disciplíny lze přerušit pouze v povolené odpočinkové poloze,
- při přerušení provádění disciplíny v nepovolené odpočinkové poloze test končí.

Popis: jedná se o střídání tělocvičných poloh leh na zádech – stoj – leh na břiše – stoj, doba cvičení 2 minuty (počáteční poloha se nezapočítává).

Provedení:

1. doba – leh na zádech – lopatky, hýždě a paty se dotýkají země, dolní končetiny protaženy paralelně vedle sebe, paže v připažení.
2. doba – stoj – dolní končetiny ve spatném nebo paralelním postavení vedle sebe, propnutá kolena, vzpřímený hrudník a hlava, paže v připažení.
3. doba – leh na břiše – hrudník se dotýká podložky, dolní končetiny protaženy paralelně vedle sebe, paže v připažení.
4. doba – stoj – dolní končetiny ve spatném nebo paralelním postavení vedle sebe, propnutá kolena, vzpřímený hrudník a hlava, paže v připažení.

Způsob přechodu z jedné polohy do druhé je libovolný.

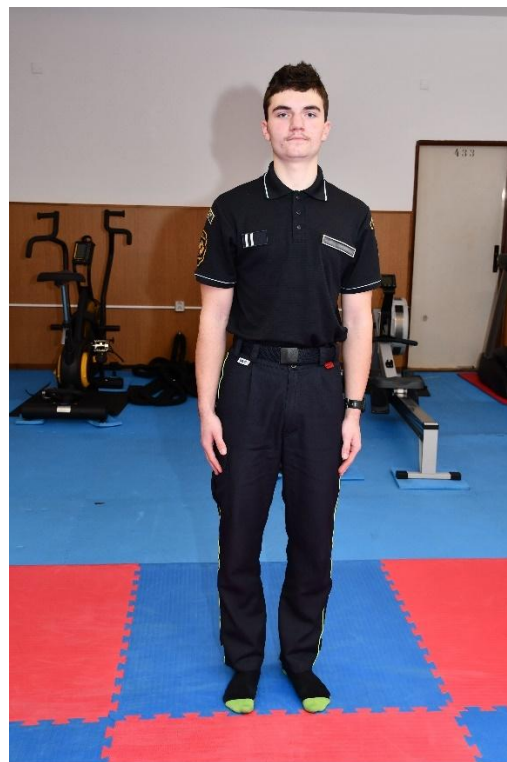
Hodnocení výsledků:

Počet opakování	Body
81 a více	15
80-78	14
77-75	13
74-72	12
71-69	11
68-66	10
65-63	9
62-60	8
59-57	7
56-54	6
53-51	5
50-48	4
47-45	3
44-42	2
41-39	1
38 a méně	0

Obrázek 4: poloha 1 - leh na zádech



Obrázek 5: poloha 2 a poloha 4 - stoj



Obrázek 6: poloha 3 – leh na bříše

