

Metodika vykonávania disciplín vstupných fyzických previerok pre prijatie na dvojročné pomaturitné štúdium

A/ beh na 100 metrov muži /ženy 50 metrov/ s pevným štartom

Cieľ: testom sa zisťujú rýchlostné lokomočné schopnosti behom na 100 metrov muži /na 50 metrov ženy/.

Spôsob vykonania: na povel štartéra zaujmú uchádzači postavenie v nízkom štartovacom postoji, na znamenie vybiehajú a snažia sa prebehnúť vzdialenosť v čo najkratšom čase.

Pravidlá: a) testu predchádza stručný výklad pohybovej úlohy, dôkladné rozcvičenie a rozbehanie,
b) štartové povely a meranie času sa vykonáva podľa pravidiel atletiky,
c) beží sa raz, iba v prípade pádu je možno pokus zopakovať.

Hodnotenie: meriame dosiahnutý čas ručným meraním s presnosťou na 0,1 sekundy, dosiahnutý čas prevedieme podľa tabuliek na bodovú hodnotu.

B/ ľah – sed za 2 min /muži, ženy/

Cieľ: testom zisťujeme silovú vytrvalosť brušných svalov ako dôležitej svalovej skupiny trupu.

Zariadenie: žinenka, tatami.

Spôsob vykonania: základná poloha - ľah na chrbte, nohy pokrčené a predkolenie do 90 stupňov a chodidlá približne na šírku ramien, ktoré fixuje pomocník, prípadne sú zakvačené o rebriny. Ruky sa dotýkajú spánkov, prípadne voľne za ušami, lakte položené na podložke. Cvičenec vykonáva opakovane sed - ľah s dotykom laktov kolien a lopatiek podložky. Pravý lakeť sa dotýka ľavého kolena a pri nasledujúcom cviku sa ľavý lakeť dotýka pravého kolena. Cykly sa opakujú v dĺžke trvania dvoch minút.

Pravidlá: a) po výklade a demonštrácii si cvičenec v pomalom tempe vyskúša aspoň dva kompletne cykly,
b) po celú dobu musia nohy zostať podľa predpisov pokrčené, ruky v dotyku s hlavou. Návrat z ľahu vykonávať bez odrazu trupu od podložky,
c) pohyb je plynulý, pauza z únavy je povolená, avšak čas sa nezastavuje,
d) test sa vykonáva iba raz.

Hodnotenie: hodnotíme počet správne vykonaných cyklov vymedzených dotykom laktov kolien a lopatiek. Počet cvikov prevedieme na body podľa tabuľky.

C/ zhyby opakovane /muži/

Cieľ: testom zisťujeme dynamickú silu svalstva horných končatín ramenného pletenca.

Zariadenie: hrazda o priemere 3-5 cm je umiestnená v takej výške, aby sa aj najvyšší uchádzač vo zvisle nedotýkal zeme.

Spôsob vykonania: z kľudného zvisu v ľubovoľnom držaní v šírke ramien sa uchádzač priťahuje do zhybu /brada nad hrazdou/ a spúšťa sa do základnej polohy /končatiny sú vystreté/. Cviky sa vykonávajú až do únavy, bez dotyku nôh podložky.

Pravidlá: a) pohyb vysvetlíme a demonštrujeme,
b) pohodlné zaujatie polohy umožníme zo zvýšenej podložky, ktorú pri cvičení odstránime,
c) k uľahčeniu pohybu nie dovolené používať švihanie, prípadne sa v niektorej fáze cviku opierať nohami o pevné predmety,
d) test robíme len raz.

Hodnotenie: hodnotíme počet správne vykonaných zhybov z vystretých horných končatín, keď brada bola nad žrdou. Počet zhybov prevedieme podľa tabuliek na bodovú hodnotu.

D/ výdrž v zhybe /ženy/

Cieľ: testom zisťujeme statickú silu horných končatín ramenného pletenca, svalov chrbta a prsných svalov.

Zariadenie: hrazda v priemere žrde 2-5 cm je umiestnená v takej výške, aby sa ani najvyššia preverovaná osoba nedotýkala zeme /podložky/ v polohe zhybu.

Spôsob vykonania: za pomoci opory zaujme testovaná osoba pohodlnú pozíciu v zhybe /držanie v podhmate/, končatiny sú pokrčené tak, aby brada bola tesne nad žrdou. Na pokyn opustí testovaná osoba oporu /časomerač spustí stopky, pomocník odstráni oporu a na plne pokrčených končatinách visí čo najdlhšie.

Pravidlá: a) pohyb vysvetlíme, správnu polohu demonštrujem, zácvik nie je nutný,
b) po celú dobu výdrže musí byť brada nad žrdou, nohy sa nesmú dotýkať žiadnej opory,
c) akonáhle brada spočívne na žrdi alebo poklesne pod žrd', test sa ukončuje zastavením stopiek,
d) test vykonávame iba raz.

Hodnotenie: hodnotíme čas výdrže v zhybe a tento prepočítavame podľa tabuliek na body.

E/ beh za 12 minút /muži, ženy/

Cieľ: testom zisťujeme vytrvalosť uchádzačov, ktorá odráža kvalitu srdcovo – cievneho a dýchacieho aparátu človeka.

Zariadenie: atletická dráha, prípadne presne vymedzený bežecký okruh v teréne /parku/ do 500 metrov s rovným povrchom a bez výškového prevýšenia.

Spôsob vykonania: z vysokého štartu, na znamenie vybehnúť s cieľom prekonať maximálnu vzdialenosť za 12 minút. Ukončenie behu je dané druhým signálom /píšťalkou/. Bežec zostane okamžite stáť a počká na mieste zapisovateľa, ktorý zaznamená ubehnutú vzdialenosť.

Pravidlá: a) štart je hromadný /max. však 30 osôb/,
b) v prípade ťažkostí pri behu môže uchádzač prejsť do kroku a po čiastočnej regenerácii opäť pokračovať v behu.

Hodnotenie: hodnotíme prekonanú vzdialenosť za 12 min s presnosťou na 30 metrov. Dosiahnuté vzdialenosti prevedieme podľa tabuliek na body.

F/ plávanie na 100 metrov /muži, ženy/

Cieľ: cieľom je preveriť plaveckú výkonnosť.

Zariadenie: otvorený alebo krytý /25 m alebo 50m/ bazén. Plavecké dráhy nie sú podmienkou. Plavky, stopky, štartovacie zariadenie.

Spôsob vykonania: na povel štartéra skočia uchádzači do vody a snažia sa preplávať danú vzdialenosť v čo najkratšom čase.

Pravidlá: a) testu predchádza stručný výklad pohybovej úlohy, rozcvičenie,
b) štartový skok sa vykoná z kľudného postoja,
c) spôsob plávania je individuálny a možno ho v priebehu testu meniť,
d) pláva sa v skupinách podľa možností bazénu,
e) čas pri zastavení na obrátkach sa neodpočítava od dosiahnutého času.

Hodnotenie: meria sa dosiahnutý čas s presnosťou na celé sekundy.