

Metodické pokyny k testování

- Níže uvedené způsoby testování berte prosím jako pomůcku, která by měla zajistit rychlý a plynulý průběh testování
- Každý dostane startovní číslo, pomocí vlastních zavíracích špendlíků si ho připevní na hrud', po konci testování je nutné číslo odevzdat

Měření hloubky předklonu: počet trenérů 2, metr nebo pravítko, záznamový arch, propiska

Pro měření je vhodná pevně uchycená lavička nebo třeba schody na tribuně.

Před testem je potřeba, aby se děti řádně rozcvičily – kompletní protažení nohy, ruce, záda. Nutná praktická ukázka.

Ideální měření ve dvou – první měří metrem hloubku předklonu, druhý hlídá, zda má testovaný propnuté nohy v kolenou a zapisuje výsledek do záznamového archu (když se testovaný pod hranu zapisuje trenér plusovou hodnotu, když se testovaný nedokáže ohnout pod úroveň hrany, zapisuje se hodnota minusová), řadí testované podle čísel.

Technické provedení: měří se pouze takový pokus, kde testovaný má řádně propnuté nohy v kolenou a v nejnižším bodě vydrží alespoň tři vteřiny.

Pětiskok snožmo: počet trenérů 2, pomůcky – svinovací pěti metr nebo pásmo, křída, záznamový arch, propiska

Dobrým místem pro měření pětiskoku jsou oblouky atletického oválu. Zde bývá místo na skok vysoký atd., popř. rozběžiště pro skok daleký.

Před testem je potřeba řádně rozcvičit a protáhnout nohy, nutná je praktická ukázka.

Trenéři si vyměří prostor a křídou označí každý půl metr a metr a zapíše zřetelně číslicí příslušnou hodnotu. Ideální je měření ve dvou lidech. První řadí testované podle čísel a dává povel k zahájení pokusu, druhý zapisuje skočenou hodnotu do archu.

Technické provedení: je potřeba skok provádět plynule, odrazem snožmo z obou nohou současně, nezastavovat se mezi jednotlivými skoky

Běh 60 metrů: počet trenérů 4, 2x stopky, záznamový arch, propiska

Na stadiónu bývají většinou tyto úseky naměřené na obou rovinkách, začíná se u značky 60 metrů a končí na cílové šachovnici, běhá se proti směru hodinových ručiček.

Před testem je nutné dobré rozcvičení a rozběhání do rychlosti, ideální je praktická ukázka startu, nutná je pak praktická ukázka startovního povelu.

Organizačně asi nejnáročnější test, je potřeba dobrá synchronizace trenérů v cíli. První trenér řadí testované na startovní čáru, zároveň přečte seznam dětí (popř. čísel), která poběží v následujícím běhu, kontroluje přešlapy, startuje. Dva trenéři v cíli stopují čas – každý jen polovinu startovního pole, po doběhu nahlásí časy čtvrtému trenérovi, který poté dává signál ke startu, že je v cíli vše připraveno k dalšímu běhu.

Přeskok přes švihadlo na 2' snožmo: počet trenérů 3 a více, stopky, záznamový arch, propiska, 2 a více švihadel

Před testem je potřeba řádně rozcvičit a protáhnout nohy.

Jeden trenér měří čas a píše konečný výsledek. Ostatní trenéři počítají přeskoky. U každého cvičence je jeden trenér, který počítá přeskoky.

Hod 2 kg medicinbalem: počet trenérů 2, pomůcky – svinovací pět metr nebo pásmo, křída, záznamový arch, propiska, 2 kg medicinbal

Dobrym místem pro měření pětiskoku jsou oblouky atletického oválu. Zde bývá místo na skok vysoký atd., popř. rozběžiště pro skok daleký.

Před testem je potřeba řádně rozcvičit, nutná je praktická ukázka.

Trenéři si vyměří prostor a křídou označí každý půl metr a metr a zapíše zřetelně číslicí příslušnou hodnotu. Ideální je měření ve dvou lidech. První řadí testované podle čísel a dává povel k zahájení pokusu, druhý zapisuje skočenou hodnotu do archu.

Technické provedení: Výchozí poloha - stoj zády do směru hodu, paty chodidel před odhodovou čarou, míč v natažených pažích nad hlavou. Následuje jeden nápřah a odhod přes hlavu vzad. Po odhodu může házející vypadnout, či vyskočit směrem vzad (ve směru hodu).

Běh 1000 metrů: počet trenérů 4, stopky, záznamový arch, propiska

Na stadiónu bývá většinou tento úsek naměřen, začíná se u značky 1000 metrů a končí po třetím proběhnutí cílové šachovnice. Na 250 m ovále se běží čtyři kola. Běhá se proti směru hodinových ručiček.

Před startem je nutné testovaným vysvětlit, kolikrát musí proběhnout cílovou šachovnicí a říct znění startovního povelu.

Jde o závěrečný test, nedá se provádět duplicitně, časově nejnáročnější. První trenér řadí testované na startovní čáru, zároveň přečte seznam dětí (popř.) čísel, která poběží v následujícím běhu, povel startuje a současně mávnutím dává znamení časoměřičům. Druhý trenér stopuje cílové časy. Třetí trenér řadí testované podle toho, v jakém pořadí doběhli, společně pak nahlásí čtvrtému trenérovi časy jednotlivých závodníků.