

Testy všeobecnej úrovne pohybovej výkonnosti pre RGCTM

(etapa gymnastickej predprípravy, etapa začiatocnej gymnastickej špecializácie)

Na sledovanie rozvoja pohybových schopností použijeme motorické testy, ktorými zisťujeme úroveň všeobecnej pohybovej výkonnosti.

- testovanie rýchlosti a akceleračných schopností (beh na 20 m),
- testovanie výbušnej sily dolných končatín (skok do diaľky z miesta),
- testovanie dynamickej sily (zhyby na hrazde, ľah-sed),
- testovanie statickej sily a vytrvalosť v sile (výdrž v zhybe, výdrž v prednose),
- testovanie orientácie v priestore (vertikálny skok s obratom),
- testovanie pohyblivosti a ohybnosti (predklon, most, čelný a bočný rozštep).

Beh na 20 m

Z postavenia polovysokého štartu tesne za štartovacou čiarou na znamenie testovaná osoba vybehne a snaží sa prekonať vzdialenosť 20 m za čo najkratší čas.

- testovaný sa štartuje sám,
- upozorniť probandov aby pred cieľom nespomaľovali,
- meria sa čas od momentu pohnutia zadnej nohy vpred, po moment prekročenia cieľovej čiary, s presnosťou na desatinu sekundy.

Skok do diaľky z miesta

Skáče sa v telocvični, na rozbehovom páse bosí resp. v gymnastických cvičkách. Na meranie používame pásmo. Testovaný skáče zo stoja mierne rozkročného (špičky chodidiel za odrazovou čiarou), predklon, hmit podrepmo do zapaženia, odrazí sa so súčasným pohybom paží vpred.

- v základnom postavení musia byť špičky tesne pred odrazovou čiarou,
 - dĺžka skoku sa meria od odrazovej čiary k najbližšej stope, s presnosťou na jeden centimeter.
- Skáču sa 3 skoky najlepší sa zapíše.

Ľah + sed

Maximálny počet cyklov vykonaných za 30 sekúnd (jeden cyklus je prechod z ľahu do sedu). Dolné končatiny pokrčené v kolenách pod 90 stupňovým uhlom. Cyklus sa započítava keď sa testovaný sa v ľahu dotýka lopatkami podložky a v sede sa laktami dotkne kolien.

Výdrž v prednose

Základná poloha je vis chrbtom k rebrinám, testovaný prednoží znožmo tak, aby trup a dolné končatiny zvierali uhol 90°.

K zaujatiu požadovanej polohy môže testujúci dopomôcť uchopením dolných končatín a vyzdvihnutím.

- stopky zastavíme, keď proband nemôže ďalej udržať požadovanú polohu,
- meria sa čas výdrže v prednose s presnosťou na 1 sekundu.

Zhyby

Vykonávame na doskočnej hrazde. Východzia poloha je vis nadhmatom. Zhyb je ukončený keď sa brada cvičenca dostane nad úroveň hrazdy. Prechod do visu je opäť do vystretých paží v lakt'och. Zhyb vykonávame pokojne bez kmihu.

- zapíše sa počet vykonaných zhybov.

Výdrž v zhybe

Udržanie polohy v zhybe podhmatom na hrazde čo najdlhšie.

Testovaného dostaneme do požadovanej polohy chytením za stehná a vyzdvihnutím. Zabráňime hojdavým pohybom tela.

- stopky zastavíme, keď testovaná osoba nemôže ďalej udržať požadovanú polohu (keď oči klesnú pod úroveň hrazdy). Testovaný sa nesmie podopierať bradou.
- meria sa čas výdrže v zhybe s presnosťou na 1 sekundu.

Vertikálny skok s obratom

Test sa vykonáva v prostných (preskokovom páse), nakreslíme kruh s priemerom cca 1m, ktorý rozdelíme na 4 diely meriame s presnosťou na 45°. Skáče sa skok do dominantnej strany. Testovaný musí po obrate zastať a udržať kontrolu 2 sekundy.

Hĺbka predklonu

Test sa vykonáva na lavičke s pripevnenou mierou tak, aby nulová hodnota bola v úrovni hornej hrany lavičky. Testovaný je bosí. Zaujme na lavičke za upevnenou mierou stoj spojný, vzpaží, zvolna vykoná s výdychom hlboký predklon, pričom dosahuje rukami čo najhlbšie. V tejto polohe má vydržať tri sekundy. Testovaný nesmie pokrčiť nohy v kolenách. Obidve ruky musia byť v rovnakej úrovni.

- v predklone stredný prst určuje hĺbku predklonu,

- dosiahnutie pod úroveň hornej hrany lavičky meriame plusové hodnoty a dosiahnutie nad úroveň hrany lavičky meriame mínusové hodnoty,
- hĺbka predklonu sa meria s presnosťou na 1 cm.

Most

Testovaný zaujme polohu z ľahu vzad do mosta. Paže vystreté v lakt'och, chodidlá spolu. päty na zemi, vystreť nohy v kolenách. Hodnotí sa poloha paží k položke.

Hodnotenie:

- 5 bodov – vystreté paže nad 90° od podlahy
- 4 body – vystreté paže 90° od podlahy
- 3 body – vystreté paže pod 90° a viac ako 45° od podlahy
- 2 body – vystreté paže pod 45° od podlahy
- 1 bod – viditeľne obmedzená pohyblivosť pod 45° od podlahy a pokrčené paže v lakt'och

Čelný rozštep (široký stoj rozkročný)

Testovaný spraví čo najširší stoj rozkročný a snaží sa dostať do sedu roznožného.

Hodnotenie:

- 5 bodov – sed roznožný alebo do 10 cm od zeme (kolená sa dotýkajú zeme)
- 4 body – medzi 10 - 20 cm od zeme
- 3 body – medzi 20 - 30 cm od zeme
- 2 body – medzi 30 - 40 cm od zeme
- 1 bod – viditeľne obmedzená pohyblivosť

Bočný rozštep (široký stoj výkročný)

Testovaný spraví čo najširší stoj výkročný a snaží sa dostať do sedu roznožného.

Hodnotenie:

- 5 bodov – sed roznožný alebo do 10 cm od zeme
- 4 body – medzi 10 - 20 cm od zeme
- 3 body – medzi 20 - 30 cm od zeme
- 2 body – medzi 30 - 40 cm od zeme
- 1 bod – viditeľne obmedzená pohyblivosť

Spracoval: Mgr. Juraj Kremnický, PhD.