



ŠPECIÁLNE MOTORICKÉ TESTY

Testové batérie obsahujú niekoľko kategórií motorických testov podľa jednotlivých druhov športových odvetví:

KOLEKTÍVNE ŠPORTY

- 1. FUTBAL** – všetky zvolené herné činnosti jednotlivca v technickom prevedení,
 - slalom s loptou, vedenie lopty, vedenie lopty so zmenami smeru,
 - prihrávky rôznym spôsobom na počet a presnosť,
 - streľba rôznym spôsobom na počet a na presnosť,
 - žonglovanie nohou, hlavou,
 - krátke štarty, spravidla test behu na 10m meraný fotobunkou,
 - herný prejav v prípravnej hre podľa podmienok,
 - člnkový beh, prekážkové dráhy, JOJO test vytrvalosti.
- 2. HOKEJ** – všetky zvolené herné činnosti jednotlivca v technickom prevedení,
 - korčuliarske zručnosti na ľade v týchto testoch:
 - 36 metrov vpred a vzad na čas,
 - 6 x 9 metrov na čas a 6x54 metrov na čas,
 - korčuľovanie so zmenami smeru vpred a vzad vo štvorici s pukom,
 - herný prejav v prípravných hrách podľa podmienok,
 - testy na suchu
 - beh so zmenami smeru na čas,
 - trojskok znožmo do diaľky,
 - kľuky,
 - vytrvalostný člnkový beh,
 - tlak na lavičke,
 - drepy na jednej nohe.
- 3. HÁDZANÁ** – všetky zvolené herné činnosti jednotlivca v technickom prevedení,
 - prihrávky rôznym spôsobom na počet, presnosť, prípadne o stenu,
 - herný prejav v prípravnej hre podľa podmienok,
 - vedenie lopty, dribling na 30 metrov,
 - streľba rôznymi spôsobmi na počet a presnosť, hod hádzanárskou loptou,
 - beh na 2x15 metrov, beh na 10x20 metrov, hĺbka predklonu, 12- minútový beh.
- 4. BASKETBAL** – všetky zvolené herné činnosti jednotlivca v technickom prevedení,
 - prihrávky rôznym spôsobom, slalom s loptou, dribling,
 - streľba v pohybe z rôznych pozícií, streľba po dvojtakte z oboch strán,
 - streľba z trestných hodov,
 - herný prejav v prípravnej hre podľa podmienok,
 - člnkový beh, vytrvalostný test.
- 5. VOLEJBAL** – všetky zvolené herné činnosti jednotlivca v technickom prevedení,
 - odbíjanie obojručne zdola i zhora v dvojiciach, kde sa hodnotí technika odbíjania,
 - podanie na presnosť,



- ukážky smečovania,
 - herný prejav v hre s počtom hráčov podľa podmienok,
 - člnkový beh, odhody plnou loptou, výskoky znožmo, zhyby na hrazde.
- 6. FLORBAL** – všetky zvolené herné činnosti jednotlivca v technickom prevedení,
- prihrávky forehandom, backhandom na presnosť,
 - vedenie loptičky, slalom,
 - streľba na presnosť po vedení loptičky,
 - prihrávky v pohybe na presnosť,
 - herný prejav v prípravnej hre podľa podmienok,
 - člnkový beh, ľah-sed, zhyby na hrazde, vytrvalostný test.
- 7. FUTSAL** – všetky zvolené herné činnosti jednotlivca v technickom prevedení,
- slalom s loptou, vedenie lopty,
 - prihrávky na presnosť, prebratie lopty, reťazce týchto herných činností,
 - streľba rôznymi spôsobmi, z rôznych pozícií na presnosť pod časovým tlakom,
 - herný prejav v modelovanej hre podľa podmienok,
 - beh na 10m, člnkový beh, vytrvalostný test, ľah-sed, prekážková dráha.

INDIVIDUÁLNE ŠPORTY

- 1. CYKLISTIKA** – technika na bicykli,
 - 200 metrov letný štart,
 - 500 metrov a 2000 metrov pevný štart,
 - 10 km pevný štart,
 - testy vytrvalosti.
- 2. PLÁVANIE** – 200 metrov polohové preteky v rámci plaveckej všestrannosti,
 - 100 metrov vlastná špecializácia,
 - testy ohybnosti, zhyby na hrazde, ľah-sed, silové testy, testy vytrvalosti, výkrut ramien.
- 3. TENIS** – forehand a backhand na terč (presnosť),
 - podanie na presnosť,
 - vejár so zbieraním loptičiek
 - preskoky cez švihadlo za 10sekúnd a za 60sekúnd,
 - člnkový beh, testy odrazovej sily, sily horných končatín, 12-minútový beh.
- 4. ATLETIKA** – špecializácia na atletickú disciplínu,
 - beh na 60 metrov,
 - atletická ABC,
 - člnkový beh,
 - silové testy na odrazovú silu, silu vo vytrvalosti, resp. rýchlosť vo vytrvalosti.

OSTATNÉ ŠPORTY (individuálne aj kolektívne)

Rozšírené všeobecné motorické testy (minimálne 3 ďalšie testy zo skupiny všeobecných motorických testov).