

OBCHODNÁ AKADEMIA, LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

KRITÉRIÁ PRE PRIJÍMACIE KONANIE S OVERENÍM ŠPECIÁLNYCH SCHOPNOSTÍ A TALENTU NA ŠKOLSKÝ ROK 2011/2012

ŠTUDIJNÝ ODBOR: OBCHODNÁ AKADEMIA

Číslo študijného odboru: 6317 6

Poznámka: Tento študijný odbor je pre uchádzačov športovej triedy – hokej, futbal, kanoistika na divokej vode a moderná gymnastika – dievčatá, chlapci (šport uviesť v prihláške).

Termín testov na overenie talentu: 30.3. – hokej, moderná gymnastika a 14.4.2011 kanoistika na divokej vode, futbal

Termín konania prijímacích skúšok: Uchádzači budú prijímaní na základe:

- výsledkov testov na overenie talentu
- známok z profilových predmetov slovenský jazyk a literatúra a matematika (výsledky základnej školy)

Počet tried: 1

Počet prijímaných žiakov spolu: 25

1. Do športovej triedy – hokej, futbal, kanoistika na divokej vode a moderná gymnastika môže byť prijatý iba žiak, ktorý preukázal zdravotnú spôsobilosť potvrdenú športovým lekárom (uvedená v prihláške), absolvoval psychodiagnostické vyšetrenie (bude realizované Centrom pedagogicko - psychologického poradenstva a prevencie LM), nemá hodnotenie správania za prvý polrok 9. roč. horšie ako uspokojivé a vyhovel kritériám na overenie talentu:

- a) doterajšie dosiahnuté športové výsledky (max. 20 bodov),
- b) 5 testov všeobecnej pohybovej výkonnosti (spolu max. 100 bodov)
- c) 5 testov špeciálnej pohybovej a technickej výkonnosti (spolu max. 100 bodov).

V každom teste môže uchádzač získať od 2 do 20 bodov.

Uchádzač nevyhovel kritériám na overenie talentu, ak v každom z týchto testov nezískal aspoň 2 body a súčet všetkých získaných bodov z testov je menší ako 60.

2. Pri prijímaní uchádzačov sa berie do úvahy súčet bodov :

- **výsledky testov na overenie talentu (maximálne 220 bodov),**
- prospech z profilového predmetu - **slovenský jazyk a literatúra**, ktorý dosiahol uchádzač v posledných štyroch klasifikačných obdobiach na základnej škole (koniec šk. roka 6. roč., koniec šk. roka 7. roč., koniec šk. roka 8. roč., polrok 9. roč. – uvedené v prihláške)
(známka výborný 20 bodov, chváľitebný 15 bodov, dobrý 10 bodov, dostatočný 5 bodov, nedostatočný 0 bodov - **maximálne 80 bodov**)
- prospech z profilového predmetu - **matematika**, ktorý dosiahol uchádzač v posledných štyroch troch klasifikačných obdobiach na základnej škole (koniec šk. roka 6. roč., koniec šk. roka 7. roč., koniec šk. roka 8. roč., polrok 9. roč. – uvedené v prihláške)
(známka výborný 20 bodov, chváľitebný 15 bodov, dobrý 10 bodov, dostatočný 5 bodov, nedostatočný 0 bodov - **maximálne 80 bodov**)

3. Pri rovnosti bodov bude zachovaný tento postup:

- vyšší počet bodov dosiahnutých z testov na overenie talentu,
- lepšia známka z matematiky v 9. ročníku za 1. polrok,
- lepšia známka zo slovenského jazyka a literatúry v 9. ročníku za 1. polrok,
- lepšia známka z matematiky v 8. ročníku,
- lepšia známka zo slovenského jazyka a literatúry v 8. ročníku,
- lepšia známka z matematiky v 7. ročníku,
- lepšia známka zo slovenského jazyka a literatúry v 7. ročníku,
- lepšia známka z matematiky v 6. ročníku,
- lepšia známka zo slovenského jazyka a literatúry v 6. ročníku,
- lepší priemer všetkých známok za 4 klasifikačné obdobia na základnej škole.

4. Uchádzač nevyhovel kritériám prijatia, ak nevyhovel kritériám na overenie talentu.

Tieto kritériá boli prerokované a odsúhlasené na zasadnutí rady školy dňa 24. januára 2011.

Tieto kritériá boli prerokované a odsúhlasené na zasadnutí pedagogickej rady dňa 25. januára 2011.

L. Mikuláš, 25.január 2011

Ing. Ján PELÁN

riaditeľ školy

Testy všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti / hokej /

a/ doterajšie dosiahnuté športové výsledky / max. počet bodov 20 /

- výsledky dosiahnuté v reprezentačných výberoch a účasť v súťažiach
/ max. počet bodov 20 /

- reprezentant SR a regionálneho výberu - 20 bodov
- účasť v 1. lige - 10 bodov

b/ všeobecná pohybová výkonnosť / max. počet bodov 100 /

- skok do diaľky z miesta (v cm)

faktor - výbušná sila dolných končatín

opis testu – skok do diaľky z miesta odrazom znožmo, testovaný má 3 pokusy, hodnotí sa najdlhší

- kritériá hodnotenia - výkon	245 a viac	20 bodov
	225 - 244	16 bodov
	205 - 224	12 bodov
	185 - 204	8 bodov
	165 - 184	6 bodov
	164 a menej	0 bodov

- ľah – sed – počet opakovaní za minútu

faktor – dynamická a vytrvalostná sila brušného a bedrovo-stehenného svalstva

opis testu – správne vykonať maximálny počet cyklov / jeden cyklus je prechod z ľahu do sedu s dotknutím sa kolena lakťom opačnej ruky a späť do ľahu, pričom pri každom opakovaní sa kolená striedajú /

- kritériá hodnotenia – výkon	55 a viac	20 bodov
	48 – 54	16 bodov
	42 – 47	12 bodov
	36 – 41	8 bodov
	30 – 35	4 body
	29 a menej	0 bodov

- hod 2 kg loptou (v m)

faktor – sila brušného a chrbtového svalstva

opis testu – stoj rozkročný, záklon trupu so zapažením skrčmo a dynamický švih paží, hod lopty, pri hode zostávajú nohy v kontakte s podložkou, test sa opakuje 3x, hodnotí sa najdlhší hod

- kritériá hodnotenia – výkon	10,8 m a viac	20 bodov
	9,4 – 10,7	16 bodov
	8,1 – 9,3	12 bodov
	6,6 – 8,0	8 bodov
	5,2 – 6,5	4 body
	5,1 a menej	0 bodov

- Cooperov test (v m)

faktor – bežecká vytrvalosť

opis testu – štartuje sa z vysokého štartu, beží sa na atletickej dráhe 12 minút, hodnotí sa ubehnutá vzdialenosť zaokrúhlene na 10 m

- kritériá hodnotenia – výkon	3000 m a viac	20 bodov
	2700 - 2990	16 bodov
	2400 – 2690	12 bodov
	2100 – 2390	8 bodov
	1800 – 2190	4 body
	1790 a menej	0 bodov

- beh na 50m (v sek)

faktor – bežecká- lokomočná rýchlosť

opis testu – test začína z vysokého štartu na zvukový signál z pokojovej polohy, hodnotí sa dosiahnutý čas

- kritériá hodnotenia – výkon	6,8s a menej	20 bodov
	6,9 – 7,3	16 bodov
	7,4 – 7,8	12 bodov
	7,9 – 8,3	8 bodov
	8,4 – 8,8	4 bodov
	8,9 a viac	0 bodov

c/ špeciálna pohybová a technická výkonnosť

- **36 m vpred (v sek)**

faktor- korčuliarska rýchlosť

opis testu – z bránkovej čiary na zvukový signál z polohy vysokého štartu vpred na vzdialenosť 36m

- kritériá hodnotenia – výkon	6 s a menej	20 bodov
	6,1 – 6,4	16 bodov
	6,5 – 6,8	12 bodov
	6,9 – 7,2	8 bodov
	7,3 – 7,6	4 body
	7,7 a viac	0 bodov

- **36m vzad (v sek)**

faktor- korčuliarska rýchlosť

opis testu – z bránkovej čiary na zvukový signál z polohy vysokého štartu vzad na vzdialenosť 36m

- kritériá hodnotenia – výkon	6,5 s a menej	20 bodov
	6,6 – 6,9	16 bodov
	7,0 – 7,3	12 bodov
	7,4 – 7,6	8 bodov
	7,7 – 7,9	4 body
	8 a viac	0 bodov

- **6 x 9m vpred (v sek)**

faktor- korčuliarska rýchlosť

opis testu – z bránkovej čiary na zvukový signál z polohy vysokého štartu vpred na vzdialenosť 9m, opakovane 6 x

- kritériá hodnotenia – výkon	15,5 s a menej	20 bodov
	15,6 – 16,2	16 bodov
	16,3 – 16,8	12 bodov
	16,9 – 17,4	8 bodov
	17,5 – 17,9	4 body
	18 a viac	0 bodov

- **presnosť strelby (počet presných striel)**

opis testu – 10 striel na vytýčené terče v bránke vo vzdialenosti 5m

- kritériá hodnotenia – výkon	10 - 8	20 bodov
	7 - 6	16 bodov
	5 - 4	12 bodov
	3 - 2	8 bodov
	1	4 body
	0	0 bodov

- 6 X 54m vpred (v sek)

faktor - korčuliarska vytrvalosť

opis testu - z bránkovej čiary z vysokého štartu po protiľahlú bránkovú čiaru,
opakovanie 6 x

- kritériá hodnotenia – výkon	56,9 s a menej	20 bodov
	57,0 – 57,4	16 bodov
	57,5 – 57,7	12 bodov
	57,8 – 57,9	8 bodov
	58,0 – 58,1	4 body
	58,2 a viac	0 bodov

Testy všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti / futbal /

a/ doterajšie dosiahnuté športové výsledky / max. počet bodov 20 /

- výsledky dosiahnuté v školskej športovej činnosti / max. počet bodov 10 /

- | | |
|-------------------------------|------------|
| - účasť v celoslovenskom kole | - 10 bodov |
| - účasť v krajskom kole | - 8 bodov |
| - účasť v regionálnom kole | - 6 bodov |
| - účasť v okresnom kole | - 4 body |
| - účasť v obvodnom kole | - 2 body |
| - žiadna angažovanosť | - 0 bodov |

- výsledky dosiahnuté vo futbalovom klube / max. počet bodov 10 /

- | | |
|---|------------|
| - reprezentant SR a regionálneho výberu | - 10 bodov |
| - účasť v 1. lige | - 8 bodov |
| - účasť v 2. lige | - 6 bodov |
| - účasť v 3. lige | - 4 body |
| - účasť v nižších súťažiach | - 2 body |

b/ všeobecná pohybová výkonnosť / max. počet bodov 100 /

- skok do diaľky z miesta

faktor - výbušná sila dolných končatín

opis testu – skok do diaľky z miesta odrazom znožmo, testovaný má 3 pokusy, hodnotí sa najdlhší

- | | | |
|-------------------------------|-------------|----------|
| - kritériá hodnotenia - výkon | 245 a viac | 20 bodov |
| | 225 - 244 | 16 bodov |
| | 205 - 224 | 12 bodov |
| | 185 - 204 | 8 bodov |
| | 165 - 184 | 6 bodov |
| | 164 a menej | 0 bodov |

- člnkový beh 4x 10 m

faktor – bežecká rýchlosť a obratnosť

opis testu – testovacia dráha je obmedzená dvoma kužeľmi ktoré sú od seba vzdialené 10 m, testovaný začína test z vysokého štartu vpravo od kužeľa, obehne druhý kužeľ z ľavej strany, vráti sa k štartovaciemu kužeľu, ktorý obieha z pravej strany, beží k druhému, ktorého sa dotkne rukou a dotykom štartovacieho kužeľa rukou sa test končí

- | | | |
|-------------------------------|---------------|----------|
| - kritériá hodnotenia - výkon | 9,7 s a menej | 20 bodov |
| | 9,8 – 10,5 | 16 bodov |
| | 10,6 – 11,3 | 12 bodov |
| | 11,4 – 12,1 | 8 bodov |
| | 12,2 – 12,9 | 4 body |
| | 13,00 a viac | 0 bodov |

- Ľah – sed – počet opakovaní za minútu

faktor – dynamická a vytrvalostná sila brušného a bedrovo-stehenného svalstva

opis testu – správne vykonať maximálny počet cyklov / jeden cyklus je prechod z ľahu do sedu s dotknutím sa kolena laktom opačnej ruky a späť do ľahu, pričom pri každom opakovaní sa kolena striedajú /

- kritériá hodnotenia – výkon	55 a viac	20 bodov
	48 – 54	16 bodov
	42 – 47	12 bodov
	36 – 41	8 bodov
	30 – 35	4 body
	29 a menej	0 bodov

- hod 2 kg loptou

faktor – sila brušného a chrbtového svalstva

opis testu – stoj rozkročný, záklon trupu so zapažením skrčmo a dynamický švih paží, hod lopty, pri hode zostávajú nohy v kontakte s podložkou, test sa opakuje 3x, hodnotí sa najdlhší hod

- kritériá hodnotenia – výkon	10,8 m a viac	20 bodov
	9,4 – 10,7	16 bodov
	8,1 – 9,3	12 bodov
	6,6 – 8,0	8 bodov
	5,2 – 6,5	4 body
	5,1 a menej	0 bodov

- Cooperov test

faktor – bežecká vytrvalosť

opis testu – štartuje sa z vysokého štartu, beží sa na atletickej dráhe 12 minút, hodnotí sa ubehnutá vzdialenosť zaokrúhlene na 10 m

- kritériá hodnotenia – výkon	3000 m a viac	20 bodov
	2700 - 2990	16 bodov
	2400 – 2690	12 bodov
	2100 – 2390	8 bodov
	1800 – 2190	4 body
	1790 a menej	0 bodov

c/ špeciálna pohybová a technická výkonnosť

- slalom s loptou

faktor – rýchlosť a technika vedenia lopty

opis testu – testovaný vedie loptu slalomom medzi 5 kužeľmi tam a späť na štartovnú čiaru, vzdialenosť medzi kužeľmi je 2m, celková dĺžka 2x 10m, testovaný má dva pokusy, hodnotí sa dosiahnutý čas a technika vykonania

- kritériá hodnotenia – výkon	11,5 s a menej	20 bodov
	11,6 – 12	16 bodov
	12,1 – 12,5	12 bodov
	12,6 – 13,5	8 bodov
	13,6 – 15,00	4 body
	15,1 a viac	0 bodov

- beh na 50m

faktor – bežecká- lokomočná rýchlosť

opis testu – test začína z vysokého štartu na zvukový signál z pokojovej polohy, hodnotí sa dosiahnutý čas

- kritériá hodnotenia – výkon	6,8s a menej	20 bodov
	6,9 – 7,3	16 bodov
	7,4 – 7,8	12 bodov
	7,9 – 8,3	8 bodov
	8,4 – 8,8	4 bodov
	8,9 a viac	0 bodov

- žonglovanie loptou ľubovoľnou povolenou časťou tela

faktor – technika ovládania lopty

opis testu – správne vykonať maximálny počet dotknutí lopty ktoroukoľvek povolenou časťou tela bez dotknutia sa podložky loptou, dva pokusy, hodnotí sa počet dotykov

- kritériá hodnotenia – výkon	50 a viac	20 bodov
	40 – 49	16 bodov
	30 – 39	12 bodov
	20 – 29	8 bodov
	10 – 19	4 body
	9 a menej	0 bodov

- kop na presnosť

opis testu – tri kopy dominantnou nohou a dva opačnou do rôznych častí bránky, hodnotí sa počet presných zásahov

- kritériá hodnotenia – výkon	5 správnych pokusov	20 bodov
	4	16 bodov
	3	12 bodov
	2	8 bodov
	1	4 body
	0	0 bodov

- hra na malom ihrisku

hodnotí sa komplexný herný prejav trojčlennou komisiou

- kritériá hodnotenia – výkon	výborný	20 bodov
	veľmi dobrý	16 bodov
	dobrý	12 bodov
	priemerný	8 bodov
	slabý	4 body
	veľmi slabý	0 bodov

Testy všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti / kanoistika na divokej vode /

a/ doterajšie dosiahnuté športové výsledky / max. počet bodov 20 /

- výsledky dosiahnuté v školskej športovej činnosti / max. počet bodov 10 /
 - účasť v celoslovenskom kole - 10 bodov
 - účasť v krajskom kole - 8 bodov
 - účasť v regionálnom kole - 6 bodov
 - účasť v okresnom kole - 4 body
 - účasť v obvodnom kole - 2 body
 - žiadna angažovanosť - 0 bodov
- výsledky dosiahnuté vo vodnom slalome na divokej vode / max. počet bodov 10 /
 - reprezentant SR a regionálneho výberu - 10 bodov
 - účasť v 1. lige - 8 bodov
 - účasť v 2. lige - 6 bodov
 - účasť v 3. lige - 4 body
 - účasť v nižších súťažiach - 2 body

b/ všeobecná pohybová výkonnosť / max. počet bodov 100 /

- skok do diaľky z miesta
faktor - výbušná sila dolných končatín
opis testu – skok do diaľky z miesta odrazom znožmo, testovaný má 3 pokusy, hodnotí sa najdlhší
 - kritériá hodnotenia - výkon

245 a viac	20 bodov
225 - 244	16 bodov
205 - 224	12 bodov
185 - 204	8 bodov
165 - 184	6 bodov
164 a menej	0 bodov
- člnkový beh 4x 10 m
faktor – bežecká rýchlosť a obratnosť
opis testu – testovacia dráha je obmedzená dvoma kužeľmi ktoré sú od seba vzdialené 10 m, testovaný začína test z vysokého štartu vpravo od kužeľa, obehne druhý kužeľ z ľavej strany, vráti sa k štartovaciemu kužeľu, ktorý obieha z pravej strany, beží k druhému, ktorého sa dotkne rukou a dotykom štartovacieho kužeľa rukou sa test končí
 - kritériá hodnotenia - výkon

9,7 s a menej	20 bodov
9,8 – 10,5	16 bodov
10,6 – 11,3	12 bodov
11,4 – 12,1	8 bodov
12,2 – 12,9	4 body
13,00 a viac	0 bodov

- Ľah – sed – počet opakovaní za minútu

faktor – dynamická a vytrvalostná sila brušného a bedrovo stehenného svalstva

opis testu – správne vykonať maximálny počet cyklov / jeden cyklus je prechod z ľahu do sedu s dotknutím sa kolena lakťom opačnej ruky a späť do ľahu pričom pri každom opakovaní sa kolena striedajú /

- kritériá hodnotenia – výkon	55 a viac	20 bodov
	48 – 54	16 bodov
	42 – 47	12 bodov
	36 – 41	8 bodov
	30 – 35	4 body
	29 a menej	0 bodov

- hod 2 kg loptou

faktor – sila brušného a chrbtového svalstva

opis testu – stoj rozkročný, záklon trupu so zapažením skrčmo a dynamický švih paží, hod lopty, pri hode zostávajú nohy v kontakte s podložkou, test sa opakuje 3x, hodnotí sa najdlhší hod

- kritériá hodnotenia – výkon	10,8 m a viac	20 bodov
	9,4 – 10,7	16 bodov
	8,1 – 9,3	12 bodov
	6,6 – 8,0	8 bodov
	5,2 – 6,5	4 body
	5,1 a menej	0 bodov

- Cooperov test

faktor – bežecká vytrvalosť

opis testu – štartuje sa z vysokého štartu, beží sa na atletickej dráhe 12 minút, hodnotí sa ubehnutá vzdialenosť zaokrúhlene na 10 m

- kritériá hodnotenia – výkon	3000 m a viac	20 bodov
	2700 - 2990	16 bodov
	2400 – 2690	12 bodov
	2100 – 2390	8 bodov
	1800 – 2190	4 body
	1790 a menej	0 bodov

c/ špeciálna pohybová a technická výkonnosť

- eskimácke obraty

Faktor – koordinácia, rýchlosť a technické prevedenie eskimáckeho obratu. Opis testu – 3 eskimácke obraty na čas, kategória K1 ženy a muži eskimácky obrat šróba, kategória C1 muži a C2 muži eskimácky obrat páka.

Kritériá hodnotenia – výkon	6,0 s. – 6,5	20 bodov
	6,6 s. – 7,0	16 bodov
	7,1 s. – 7,4	12 bodov
	7,5 s. – 7,9	8 bodov
	8,0 s. – 8,5	4 body
	8,6 s. a viac	0 bodov

- otočky na mieste vpravo

Faktor – sila, výbušná sila, rýchlosť, technické prevedenie závesu na pravej strane (pravou rukou, C1 kategória na pravej strane). Opis testu – 5 x otočenie lode na pravú stranu 360 stupňov na čas – tichá voda.

	Chlapci		Dievčatá	
Kritériá hodnotenia – výkon	9,5 s. – 10	20 bodov	11,5 s. – 12,0	20 bodov
	10,1 s. – 10,5	16 bodov	12,1 s. – 12,6	16 bodov
	10,6 s. – 11,0	12 bodov	12,7 s. – 13,1	12 bodov
	11,1 s. – 11,5	8 bodov	13,2 s. – 13,6	8 bodov
	11,6 s. – 12,0	4 body	13,7 s. – 14,2	4 body
	12,1 s. a viac	0 bodov	14,3 s. a viac	0 bodov

- otočky na mieste vľavo (na ľavú stranu)

Faktor – sila, výbušná sila, rýchlosť, technické prevedenie závesu na strane ľavej (ľavou rukou, C1 kategória na ľavej strane). Opis testu – 5 x otočenie lode na pravú stranu 360 stupňov na čas – tichá voda.

	Chlapci		Dievčatá	
Kritériá hodnotenia – výkon	9,5 s. – 10	20 bodov	11,5 s. – 12,0	20 bodov
	10,1 s. – 10,5	16 bodov	12,1 s. – 12,6	16 bodov
	10,6 s. – 11,0	12 bodov	12,7 s. – 13,1	12 bodov
	11,1 s. – 11,5	8 bodov	13,2 s. – 13,6	8 bodov
	11,6 s. – 12,0	4 body	13,7 s. – 14,2	4 body
	12,1 s. a viac	0 bodov	14,3 s. a viac	0 bodov

- jazda medzi bránkou s dvomi tyčkami vpred a vzad

Faktor – sila, koordinácia, technika jazdy medzi tyčkami brány, komplexné technické prevedenie jazdy medzi tyčkami. Opis testu – stále sme otočení čelom alebo loďou na jednu stranu. Obchádzame tyčky, dráha lode nám opisuje číslicu osem. Osmičku okolo tyčiek ideme dvakrát na čas. Cieľ je na mieste, kde bol určený štart. Tichá voda.

	Chlapci		Dievčatá	
Kritériá hodnotenia – výkon	17,0 s – 18	20 bodov	18,0 s – 19	20 bodov
	18,1 s – 19	16 bodov	19,1 s – 20	16 bodov
	19,1 s – 20	12 bodov	20,1 s – 21	12 bodov
	20,1 s – 21	8 bodov	21,1 s – 22	8 bodov
	21,1 s – 22	4 body	22,1 s – 23	4 body
	22,1 s a viac	0 bodov	23,1 s a viac	0 bodov

- jazda medzi bránkou s dvomi tyčkami (esíčka)

Faktor – sila, výbušná sila, rovnováha, koordinácia a rýchlosť v komplexnom prevedení techniky jazdy medzi bránkou s dvomi tyčkami. Opis – obchádzame tyčky technickým prevedením a vedením lode na štýl esíčko. Točíme sa okolo tyčiek a opisujeme dráhu lode osmičkou. Jazdíme dve kolá na čas. Cieľ je na mieste, kde bol určený štart. Tichá voda.

	Chlapci		Dievčatá
Kritériá hodnotenie – výkon	14,0 s – 15,0 20 bodov		15,0 s – 16,0 20 bodov
	15,1 s – 16,0 16 bodov		16,1 s – 17,0 16 bodov
	16,1 s – 17,0 12 bodov		17,1 s – 18,0 12 bodov
	17,1 s – 18,0 8 bodov		18,1 s – 19,0 8 bodov
	18,1 s – 19,0 4 body		19,1 s – 20,0 4 bodov
	19,1 s a viac 0 bodov		20,1 s a viac 0 bodov

Testy všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti / moderná gymnastika /

a/ doterajšie dosiahnuté športové výsledky / max. počet bodov 20 /

- výsledky dosiahnuté v školskej športovej činnosti / max. počet bodov 20 /
 - účasť na Majstrovstvách Slovenska - 20 bodov
 - účasť v pohárových súťažiach (medz.) - 18 bodov
 - účasť v Kvalifikácii Východ (Západ) - 15 bodov
 - účasť na Majstrovstvách kraja - 10 bodov
 - účasť v klubových súťažiach - 5 bodov
 - žiadna angažovanosť - 0 bodov

b/ všeobecná pohybová výkonnosť / max. počet bodov 100 /

- skok do diaľky z miesta
faktor - výbušná sila dolných končatín
opis testu – skok do diaľky z miesta odrazom znožmo, testovaný má 3 pokusy, hodnotí sa najdlhší

- kritériá hodnotenia - výkon	214 a viac	20 bodov
	213 – 203	18 bodov
	202 - 193	16 bodov
	192 - 183	14 bodov
	182 - 173	12 bodov
	172 - 164	10 bodov
	163 - 153	8 bodov
	152 - 142	4 body
	141 a menej	0 bodov

- člnkový beh 4x 10 m
faktor – bežecká rýchlosť a obratnosť
opis testu – testovacia dráha je obmedzená dvoma kužeľmi ktoré sú od seba vzdialené 10 m, testovaný začína test z vysokého štartu vpravo od kužeľa, obehne druhý kužeľ z ľavej strany, vráti sa k štartovaciemu kužeľu ktorý obieha z pravej strany, beží k druhému ktorého sa dotkne rukou a dotykom štartovacieho kužeľa rukou sa test končí

- kritériá hodnotenia - výkon	11,2 s a menej	20 bodov
	11,3 – 11,4	18 bodov
	11,5 – 11,6	16 bodov
	11,7 – 11,8	14 bodov
	11,9 – 12,0	12 bodov
	12,1 – 12,3	10 bodov
	12,4 – 12,6	8 bodov
	12,7 – 13,0	4 body
	13,1 a viac	0 body

- ľah – sed – počet opakovaní za minútu

faktor – dynamická a vytrvalostná sila brušného a bedrovo-stehenného svalstva

opis testu – správne vykonať maximálny počet cyklov / jeden cyklus je prechod z ľahu do sedu s dotknutím sa kolena lakťom opačnej ruky a späť do ľahu pričom pri každom opakovaní sa kolena striedajú /

- kritériá hodnotenia – výkon	51 a viac	20 bodov
	50 - 46	18 bodov
	45 – 42	16 bodov
	41 - 38	14 bodov
	37 - 34	12 bodov
	33 – 30	10 bodov
	29 - 26	8 bodov
	25 - 21	4 body
	20 a menej	0 bodov

- hod 2 kg loptou

faktor – sila brušného a chrbtového svalstva

opis testu – stoj rozkročný, záklon trupu so zapažením skrčmo a dynamický švih paží, hod lopty, pri hode zostávajú nohy v kontakte s podložkou, test sa opakuje 3x, hodnotí sa najdlhší hod

- kritériá hodnotenia – výkon	8,3 m a viac	20 bodov
	8,2 - 7,7	18 bodov
	7,6 - 7,0	16 bodov
	6,9 - 6,4	14 bodov
	6,3 - 5,8	12 bodov
	5,7 - 5,1	10 bodov
	5,0 - 4,5	8 bodov
	4,4 - 3,8	4 body
	3,7 a menej	0 bodov

- výdrž v zhybe nadhmatom

faktor: statická sila horných končatín

Opis testu : pomocou stoličky sa cvičenec dostane na hrazdu nadhmatom na šírku ramien, po odstránení stoličky vis na hrazde, brada nad úroveň hrazdy, čo najdlhšie vydržať.

	40,1 s a viac	20 bodov
	40,0 - 27,1	18 bodov
	27,0 - 18,1	16 bodov
	18,0 - 12,1	14 bodov
	12,0 - 7,6	12 bodov
	7,5 - 4,1	10 bodov
	4,0 - 3,0	8 bodov
	3,0 - 1,0	4 body
	1,0 a menej	0 bodov

c/ špeciálna pohybová a technická výkonnosť (max. počet bodov - 100)

- **rozštep bočný / čelný**

Pohybová schopnosť: flexibilita dolných končatín a kĺbová pohyblivosť bedrových kĺbov

Popis testu: vykonanie čelného/ bočného (preferovanou dolnou končatinou) rozštepu, oporou nôh o vyvýšenú podložku, vzdialenú od zeme cca. 10 cm

Bočný rozštep: predná noha opretá o pätu, zadná o priehlavok- trup vzpriamený – upažiť.

Čelný rozštep: obe dolné končatiny sa opierajú o päty – trup vzpriamený - predpažiť.

Test vykonávame 1-krát

Hodnotenie:

Rozsah

180 a viac	6 bodov
180 –170	4 body
170 – 160	2 body
menej ako 160	0 bodov

Držanie tela

Vystreté dolné končatiny (0- 2) + rovnobežná poloha panvy a pliec (0- 2) = 4 body

- za každé nedodržanie stanovených požiadaviek = - 1 až 2 body

Maximum

10 bodov

Maximum – súčet

30 bodov

- **hlboký záklon**

Pohybová schopnosť – flexibilita chrbtice

Popis testu – Z kľaku rozkročného vzpažiť hlboký záklon do maxima.

Hodnotenie:

Dotyk zemi	10 bodov
5 - 9 cm	8 bodov
10 -14 cm	6 bodov
15 – 19cm	4 body
20 –30 cm	2 body
31 a viac	0

Maximum

10 bodov

- výkrut

Pohybová schopnosť –klbová pohyblivosť (ramenný kĺb)

Popis testu: Stoj spojný, zložené švihadlo držať v polohe vpredu dole, vzpažiť ,previesť ruky do polohy vzadu dole a naspäť. Meria sa šírka uchopenia. Počet pokusov – ľubovoľný.

Hodnotenie:

0- 5 cm	10 bodov
6 –10 cm	9 bodov
11 – 15 cm	8 bodov
16 - 19 cm	7 bodov
20 – 24 cm	6 bodov
25 – 29 cm	5 bodov
30 – 34 cm	4 body
35 – 39 cm	3 body
40 – 44 cm	2 body
45 – 50 cm	1 bod
51 cm a viac	0

Maximum

10 bodov

- váha predklonmo s vysokým zanožením bez opory rúk(„Ičko“)

Pohybová schopnosť: flexibilita dolných končatín, rovnováhová schopnosť

Popis testu: Zo stoja spojného vzpažiť a vykonať váhu predklonmo s vysokým zanožením bez opory rúk.

Test sa môže vykonať 2-krat .

Hodnotenie:

Rozsah

180 a viac	6 bodov
180 –170	4 body
170 – 160	2 body
menej ako 160	0 bodov

Držanie tela

Dopnuté horné a dolné končatiny 1 bod + pohyb trupu a dolných končatín v jednej línii 1 bod = 2body

Rovnováha

Vertikálnej polohy tela 1 bod + dokončenie bez pomocných pohybov (poskok, úkrok) 1 bod = 2 body

Maximum

10 bodov

- diaľkový skok - práva a ľavá

Pohybová schopnosť : flexibilita dolných končatín, odrazová schopnosť

Popis testu: predvedenie podľa pravidiel MG

Hodnotenie:

Rozsah

180 a viac	6 bodov
180 –170	4 body
170 – 160	2 body
menej ako 160	0 bodov

Držanie tela

Dopnuté horné a dolné končatiny 1 bod +rovnobežná poloha panvy a pliec 1 bod
= 2 body.

Odras – 2 body

Maximum

10 bodov

- vysoké prednoženie

Pohybová schopnosť – flexibilita dolných končatín , rovnováhová schopnosť

Popis testu : Zo stoja spojného vzpažiť a vykonať váhu prednožmo s dopomocou.

Test sa možno vykonať 2-krat .

Hodnotenie:

Rozsah

180 a viac	6 bodov
180 –170	4 body
170 – 160	2 body
menej ako 160	0 bodov

Držanie tela

Dopnuté dolné končatiny 1 bod + rovné držanie tela 1 bod = 2 body

Rovnováha

Vertikálnej polohy tela 1 bod + dokončenie bez pomocných pohybov (poskok, úkrok) 1 bod = 2 body

Maximum

10 bodov

- vysoké unoženie

Pohybová schopnosť – flexibilita dolných končatín, rovnováhová schopnosť

Popis testu: Zo stoja spojného vzpažiť a vykonať váhu únožmo bez dopomoci.

Test sa možno vykonať 2-krát .

Hodnotenie:

Rozsah

180 a viac	6 bodov
180 –170	4 body
170 – 160	2 body
menej ako 160	0 bodov

Držanie tela

Dopnuté dolné končatiny 1 bod + rovné držanie tela 1 bod = 2 body

Rovnováha

Vertikálnej polohy tela 1 bod + dokončenie bez pomocných pohybov (poskok, úkrok) 1 bod = 2 body

Maximum

10 bodov

- dvojšvihy

Pohybová schopnosť – odrazová schopnosť dolných končatín

Popis testu: zo stoja stojného skoky znožmo cez švihadlo.

Maximálny počet skokov.

Hodnotenie:

1-4	1 bod
5-9	2 body
10-14	3 body
15-19	4 body
20-24	5 bodov
25-29	6 bodov
30-34	7 bodov
35-39	8 bodov
40-44	9 bodov
45 a viac	10 bodov

Maximum

10 bodov