

TESTOVÁ VÝBĚROVÁ BATERIE DO SPORTOVNÍ TŘÍDY  
ZŠ JANA ŽELEZNÉHO PROSTĚJOV NA ŠKOLNÍ ROK 2021/2022



PŘESKOKY PŘES ŠVIHADLO



LEH - SED



ČLUNKOVÝ BĚH



SKOK DALEKÝ Z MÍSTA

Výsledky vyplňte do pátku 14. 5. 2021 na stránkách školy do připraveného formuláře

Vaše dotazy rád zodpovím - D. Ovečka tel.: 604 812 175

## Popis jednotlivých disciplín:

1. **Přeskoky přes švihadlo 2 minuty** – přeskoky snožmo s kroužením švihadla vpřed (bez meziskoku i s meziskokem) po dobu 2 minut. Počítají se přeskoky švihadla, eventuální dvoj švih se započítá jako jeden přeskok.
2. **Leh – sed za 1 min** - výchozí polohou je leh na zádech s nohama pokrčenýma v kolenou do pravého úhlu, s fixovanými kotníky a s rukama v týl. Pomáhající osoba přidržuje nohy cvičícího za kotníky. Cvičící provádí po dobu jedné minuty opakované sedy, a to do nejvyšší polohy, kdy se dotkne lokty kolen nebo jedním loktem opačného kolena. Nejnižší poloha je opět v lehu na zádech, obě lopatky se musí dotknout podložky (bedra se musí stále dotýkat podložky). Počítá se počet kompletních leh-sedů.
3. **Skok daleký z místa** - ze stoje mírně rozkročeného, špičky nohou těsně u odrazové čáry, chodidla rovnoběžně. Skok daleký se provádí odrazem snožmo (povolený je podřep, hmitání a švih paží). Délku skoku měříme od odrazové čáry k místu dotyku bližší paty. Není povolena opora před odrazem a doskok musí být na stejně vysoký povrch, jako je úroveň odraziště.
4. **Běh mezi dvěma body (člunkový běh 4 x 15m)** – začíná se z polovysokého startu od jedné mety (čáry), ke druhé, která je vzdálená 15 m. Běží se přímo a smí se otočit do opačného směru, až se alespoň jednou nohou dotkne příslušné čáry. Tento úsek se absolvuje celkem 4x. Čas měříme s přesností na 0,1 s.