Příloha č.1

Školní přijímací zkouška – testy fyzické zdatnosti

Článkový běh 4 x 10 m	max. 25 bodů
Celomotorický test	max. 25 bodů
Celkem	**max. 50 bodů**

Místo konání: **SOŠ, Linecká 368, 382 41 Kaplice**

Termíny konání: **2. května 2025 (náhradní termín)**

Sportovní oděv: Uchazeči budou potřebovat sálovou obuv do haly a sportovní oblečení.

1.Článkový běh, 4 x 10 m

Zadání: Uběhnout v nejkratším čase vzdálenost 4 x 10 m stanoveným způsobem.

Potřeby: Dvě mety vysoké cca 40 cm, neklouzavý pevný povrch, stopky, píšťalka.

Varianta 1

Provedení: Na povel „připravte se“ se postaví uchazeč tak, aby stál jednou nohou těsně za startovní čárou, na písknutí píšťalkou vybíhá k metě vzdálené 10 m. Tuto metu oběhne a vrací se tak, aby dráha proběhnutá mezi druhým a třetím úsekem tvořila osmičku. Na konci třetího úseku metu neobíhá, jen se jí dotkne rukou a po co nejkratší trase se vrací do cíle. Při průběhu cílem se uchazeč musí dotknout rukou cílové mety viz instruktážní video.

https://www.youtube.com/watch?v=te5RCR2LUXc

Pravidla: Každý uchazeč si může dráhu nejprve zkušebně proběhnout; při chybném provedení testu má uchazeč možnost test maximálně jednou opakovat.

Měření: Dosažený výkon se měří s přesností na 0,1 s.

Validita: Test ověřuje akční rychlost, hbitost a obratnost a jeho validita je díky této komplexnosti velmi vysoká.

Hodnocení: Pro získání 1 bodu, tj. nejpomaleji může uchazeč zaběhnout za 18, 6s. Jakmile zaběhne uchazeč lépe než za 10,1s, získává max. počet 25 bodů. Při rychlejším zaběhnutí se nepřičítají žádné bonusové body.

Člunkový běh	4X10m
Body	Výkon v sekundách
1	18,6
2	17,5
3	17
4	16,5
5	16
6	15,4
7	14,6
8	14,3
9	13,9
10	13,6
11	13,4
12	13,2
13	13
14	12,8
15	12,5
16	12,3
17	12,1
18	11,8
19	11,6
20	11,4
21	11
22	10,8
23	10,5
24	10,3
25	10,1

2.Celomotorický test (dále jen CMT test)- opakovaně, 2 min.

Zadání: Střídat polohy v daném pořadí co nejrychleji za sebou se snahou o dosažení maximálního počtu poloh ve stoji spatném v čase 2 minut.

Potřeby: Žíněnky, stopky

Provedení: Cvičící ze stoje spatného přechází přes dřep do lehu na břiše a zvedne ruce z podložky, přechází zpět opět přes dřep do stoje spatného, dále pokračuje přes dřep do lehu na napřímená záda, ruce se dotknou podložky podél těla a zpět přechází přes sed a dřep do stoje spatného. Za každý přechod do stoje spatného je počítáno jedno provedení cviku viz instruktážní video

https://www.youtube.com/watch?v=iUZZ-skoW2s

Pravidla: Každý uchazeč musí dodržet požadované polohy a způsob přechodu z jedné polohy do druhé, chybná provedení se nepočítají, jedná se o maximální počet provedených stojů v čase 2 minut.

Měření: Každý stoj je počítán jako jeden provedený cvik, maximální počet se hodnotí dle dosaženého výkonu uvedeného v tabulce.

Validita: Test prověřuje obratnost a silovou vytrvalost, základní motoriku a vzájemnou schopnost kooperace a koordinace.

Hodnocení: Pro získání alespoň 1 bodu musí uchazeč udělat 12 opakování tohoto komplexního cviku za 2 minuty. Po dosažení 60 opakování cviku získává uchazeč maximální počet 25 bodů. Při zvládnutí dalších opakování se nepřičítají žádné bonusové body.

Celomotorický test	CMT Test, 2 min
Body	Výkon
1	12
2	14
3	16
4	18
5	20
6	22
7	24
8	26
9	28
10	30
11	32

12	34
13	36
14	38
15	40
16	42
17	44
18	46
19	48
20	50
21	52
22	54
23	56
24	58
25	60

Organizace fyzických testů: první v pořadí bude proveden člunkový běh, po jehož dokončení bude následovat odpočinek v délce 5 minut a poté bude proveden celomotorický test.

Uvedené testy fyzické zdatnosti umožňují uchazečům (dívkám i chlapcům) dosáhnout v celkovém hodnocení rovnocenných výsledků.