



## 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.
- 5. LYŽOVANIE** – špecializácia na atletickú disciplínu,
  - prívratný oblúk



**STREDNÁ ŠPORTOVÁ ŠKOLA**  
Rosinská 6, 010 08 Žilina  
a jej súčasťou: **školský internát**  
**školská jedáleň**

- paralelný oblúk zosuvom
- carvingový oblúk vo voľnej jazde (slalom)
- carvingový oblúk vo voľnej jazde (obrovský slalom)
- technika v bránach (slalom)
- technika v bránach (obrovský slalom)

## **OSTATNÉ ŠPORTY (individuálne aj kolektívne)**

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

V Žiline dňa 10. januára 2024

**PaedDr. Peter Hruška**  
riaditeľ školy