



**Ve spolupráci s kluby a trenéry má ČTA zájem o zkvalitnění analytické práce a dále pracovat s těmito výsledky při výchově talentovaných dětí a mládeže.**

- testy jsou povinné pro sportovce zařazené do Sportovních středisek ČTA (dále jen SpS),
- za uspořádání testů jsou zodpovědní vedoucí trenéři jednotlivých SpS,
- testy absolvují sportovci s trenéry klubů/oddílů mající zájem o zařazení do systému programu „Talent“,
- termín testů v období od 1. 5. až do 30. 5. v daném RTC,
- výsledky testů zasílají trenéři 5 dnů od uskutečnění v elektronické podobě hlavnímu trenérovi žákovských kategorií.

### **Všeobecné podmínky testování**

- testy se snažíme provádět za přijatelných povětrnostních a klimatických podmínek
- provedení testů by pro sportovce mělo být známé (vyzkoušení v rámci tréninku)
- samotnému testu by mělo předcházet rozcvičení/rozplavání

## **TEST PLAVECKÉ ZDATNOSTI**

### **Délka trati podle věkové kategorie**

chlapci, dívky	9 let	50 m volný způsob
chlapci, dívky	10 – 11 let	100 m volný způsob
chlapci, dívky	12 – 13 let	200 m volný způsob
chlapci, dívky	14 – 15 let	400 m volný způsob

- start z bloku,
- výsledný čas zaokrouhlujeme vždy směrem nahoru s přesností na minuty : sekundy
- dosažený výkon zapisujeme do výsledkové tabulky .

## **TEST VYTRVALOSTI**

### **Délka trati běhu podle věkové kategorie**

chlapci, dívky	9 let	500 m
chlapci, dívky	10 – 13 let	1 000 m
chlapci, dívky	14 – 15 let	2 000 m

- běh provádíme z rovného povrchu (atletické dráhy),
- od zřetelně vyznačené startovací čáry,
- výsledný čas zaokrouhlujeme vždy směrem nahoru s přesností na minuty : sekundy
- dosažený výkon zapisujeme do výsledkové tabulky.

## TEST RYCHLOSTI

### Délka trati běhu podle věkové kategorie

chlapci, dívky	9 let	50 m z polovysokého startu
chlapci, dívky	10 – 13 let	60 m z polovysokého startu
chlapci, dívky	14 – 15 let	100 m z polovysokého startu

- běh provádíme z rovného povrchu (atletické dráhy),
- od zřetelně vyznačené startovací čáry,
- spolupráce dvou a více trenérů výhodou,
- startuje jeden z trenérů (pokyny: připravte se, „startovní signál“ např. tlesknutím nad hlavou, startovací pistolí apod.),
- druhý trenér stojí v linii cílové čáry a čas měří při protnutí cílové čáry hrudníkem,
- test provádíme 2x s přiměřenou přestávkou (10 -15 min),
- výsledný čas zaokrouhlujeme vždy směrem nahoru s přesností na 0,1 sekundy,
- do výsledkové tabulky zapisujeme nejlepší dosažený výkon.

## TEST VÝBUŠNÉ SÍLY

### Skok daleký z místa odrazem snožmo

chlapci, dívky	9 let
chlapci, dívky	10 – 13 let
chlapci, dívky	14 – 15 let

- skok provádíme z rovného povrchu (atletické dráhy),
- skáče se od zřetelně vyznačené odrazové čáry,
- pro měření používáme pásmo,
- délku skoku měříme od odrazové čáry k místu dotyku pat, za předpokladu, že nohy zůstanou stát na dopadovém místě,
- výkon měříme v centimetrech, zaokrouhlujeme vždy směrem nahoru na sudé číslo,
- test provádíme 3x s přiměřenou přestávkou (5 -10 min),
- do výsledkové tabulky zapisujeme nejlepší dosažený výkon.

## TEST VÝBUŠNÉ SÍLY

### Hod 2 kg medicinbalem obouruč přes hlavu vzad

chlapci a dívky	12 – 15 let
-----------------	-------------

- výchozí poloha - stoj zády do směru hodu, paty chodidel před odhodovou čarou,
- míč v natažených pažích nad hlavou,
- následuje jeden nápřah a odhod přes hlavu vzad,
- házející může vyšlápnout, či vyskočit směrem vzad (ve směru hodu).
- pro měření používáme pásmo,
- výkon měříme v metrech a decimetrech, zaokrouhlujeme vždy směrem nahoru s přesností na 0,1 m, (např. 9,6 m)
- test provádíme 3x s přiměřenou přestávkou (5 10 min),
- do výsledkové tabulky zapisujeme nejlepší dosažený výkon.