

Testování z atletiky proběhne v koridoru a hale sportovní haly – povrch japex a palubovka.

Každý test bude ohodnocen body v rozmezí od 0 do 25 bodů viz. tabulky u jednotlivých testů. Žák může celkem získat maximálně 125 bodů. **Pro úspěšné splnění zkoušek je nutné celkem dosáhnout úrovně 75 nebo více bodů.**

Testy jsou pro chlapce i dívky shodné. **Používání treter není povoleno!**

### 1.test: Běh na 50m

*činnost testované osoby:*

Žák na zvukový signál vyběhne z polovysokého startu, a co nejrychleji proběhne 50-ti metrový úsek. Tento test je možné provádět dvakrát.

*hodnocení:*

Čas změřený s přesností na setiny sekundy, za který žák uběhne 50m, se podle pravidel Českého atletického svazu „zaokrouhlí“ na desetiny a bude převeden na body viz. tabulka. Časy v tabulce jsou uvedeny v sekundách. V případě dvou provedení testu se počítá čas lepšího z nich.

(s)	0 b.	2 b.	4 b.	6 b.	8 b.	10 b.	12 b.	14 b.
dívky	8,6 a více	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9
chlapci	8,1 a více	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4

(s)	16 b.	18 b.	20 b.	21 b.	22 b.	23 b.	24 b.	25 b.
dívky	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1 a méně
chlapci	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6 a méně

### 2.test: Skok do dálky snožmo z místa

*činnost testované osoby:*

Žák stojí na hraně doskočiště a odrazem snožmo skočí co nejdále vpřed. Na tento test má žák dva pokusy.

*hodnocení:*

Délka skoku měřená s přesností na centimetry bude převedena na body viz. tabulka. Hodnoty v tabulce jsou uvedeny v centimetrech. Ze dvou pokusů se počítá ten delší.

(body)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.	6 b.	7 b.	8 b.	9 b.	10 b.	11 b.	12 b.	13 b.	14 b.	15 b.
dívky	184 a méně	185 - 186	187 - 188	189 - 190	191 - 192	193 - 194	195 - 196	197 - 198	199 - 200	201 - 202	203 - 204	205 - 206	207	208	209	210
chlapci	200 a méně	201 - 202	203 - 204	205 - 206	207 - 208	209 - 210	211 - 212	213 - 214	215 - 216	217 - 218	219 - 220	221 - 222	223 - 224	225 - 226	227 - 228	229 - 230

(body)	16 b.	17 b.	18 b.	19 b.	20 b.	21 b.	22 b.	23 b.	24 b.	25 b.
dívky	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220 a více
chlapci	231 - 232	233 - 234	235 - 236	237 - 238	239 - 240	241 - 242	243	244	245	246 a více

### 3.test: Běh 1km

*činnost testované osoby:*

Žák na zvukový signál vyběhne z polovysokého startu, a co nejrychleji proběhne 1-kilo metrový úsek.

*hodnocení:*

Čas změřený s přesností na setiny sekundy, za který žák uběhne 1km, se podle pravidel Českého atletického svazu „zaokrouhlí“ na celé sekundy a bude převeden na body viz. tabulka. Časy v tabulce jsou uvedeny v minutách a sekundách.

(body)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.	6 b.	7 b.	8 b.	9 b.	10 b.	11 b.	12 b.	13 b.	14 b.	15 b.
dívky	5:11 a méně	5:08 -	5:05 -	5:02 -	4:59 -	4:56 -	4:53 -	4:50 -	4:47 -	4:44 -	4:41 -	4:38 -	4:35 -	4:32 -	4:29 -	4:26 -
chlupci	4:41 a méně	4:38 -	4:35 -	4:32 -	4:29 -	4:26 -	4:23 -	4:20 -	4:17 -	4:14 -	4:11 -	4:08 -	4:05 -	4:02 -	3:59 -	3:56 -

(body)	16 b.	17 b.	18 b.	19 b.	20 b.	21 b.	22 b.	23 b.	24 b.	25 b.
dívky	4:23 -	4:20 -	4:17 -	4:14 -	4:11 -	4:08 -	4:05 -	4:03 -	4:01 -	4:00 a méně
chlupci	3:53 -	3:50 -	3:47 -	3:44 -	3:41 -	3:38 -	3:35 -	3:33 -	3:31 -	3:30 a méně

**4.test: Technika běhu***hodnocení:*

V průběhu testů Běh na 50m a Běh 1km hodnotí atletičtí trenéři techniku běhu. Provádí se bodové hodnocení viz. tabulka.

(body)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.	6 b.	7 b.	8 b.	9 b.	10 b.	11 b.	12 b.	13 b.	14 b.	15 b.
dívky	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
chlupci	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

(body)	16 b.	17 b.	18 b.	19 b.	20 b.	21 b.	22 b.	23 b.	24 b.	25 b.
dívky	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
chlupci	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

**5.test: Technika volitelné disciplíny***disciplíny:*

nízký start, skok daleký, skok vysoký, přeběh překážky, hod basebalovým nebo softbalovým míčkem, vrh medicinbalem 2kg koulařsky

*činnost testované osoby:*

Žák si vybere jednu z výše uvedených disciplín a provede ji.

*hodnocení:*

Technické provedení provedené disciplíny hodnotí atletičtí trenéři body viz. tabulka.

(body)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.	6 b.	7 b.	8 b.	9 b.	10 b.	11 b.	12 b.	13 b.	14 b.	15 b.
dívky	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
chlupci	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

(body)	16 b.	17 b.	18 b.	19 b.	20 b.	21 b.	22 b.	23 b.	24 b.	25 b.
dívky	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
chlupci	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25