

# Doklasifikace v tělesné výchově

## 1. část: Teoretická

Sestavení tréninkového plánu nebo rozcvičky s minimálním počtem 12ti cviků. U každého cviku bude následující popis:

1. Popis cviku
2. Správná provedení cviku
3. Zaměření na konkrétní partie
4. Libovolné grafické zpracování (kresba, fotka, obr. z internetu včetně zdroje)

Př.: Nůžky

Fáze cviku nůžky:

1. Lehni si na záda. Nohy ponechej u sebe a natažené.

Ruce polož volně podél těla.

2. **Ruce si polož pod zadek dlaněmi dolů.**

3. Bedra **přitiskni** k podložce.

4. Zatni břicho.

Zdroj: <https://www.tabataworkout.cz/nuzky-posileni-spodni-casti-bricha/>

5. Zvedni obě nohy těsně nad zem. **Čím níže, tím je cvik náročnější.**

6. **Vodorovně začni kmitat nohama.** Pravá noha, zprava doleva. Levá noha, zleva doprava. Nohy se navzájem kříží.

7. Kmity prováděj pomalu a procítěně



Zaměření:

Tento cvik je primárně určen k posílení spodní části břišních svalů. **Přímý břišní sval** tě bude pěkně pálit. Dále posílíš **čtyřhlavý sval stehenní** a dáš zabrat i svalům **hlubokého stabilizačního systému**.

## **2. část: Praktická zkouška motorických schopností**

### **a) Trojskok snožmo z místa**

Úkolem je skočit co nejdále. Skáče se od zřetelně vyznačené odrazové čáry. Důležité je provést tři skoky jedním tahem, nezastavovat se mezi nimi. Délku skoku měříme od odrazové čáry k místu dotyku pat s podložkou při doskoku

Hodnocení disciplíny:

<b>Hodnocení motorického testu (cm)</b>		
	<b>Dívky</b>	<b>Chlapci</b>
1	510 +	630 +
2	509 – 480	629 – 590
3	479 – 440	589 – 530
4	439 – 400	529 – 480
5	399 –	479 –

### **b) Hod medicinbalem 2 kg**

Provedete 3 po sobě jdoucí pokusy. Postavte se mírně rozkročmo (v šíři ramen) za odhodovou čáru, čelem do směru hodu a s medicinbalem nad hlavou, pak proveďte náprah spojený se záklonem trupu a odhoďte míč co nejdále.

Hodnocení disciplíny:

<b>Hodnocení motorického testu (m)</b>		
	<b>Dívky</b>	<b>Chlapci</b>
1	7,5 +	10,5 +
2	7,4 – 6,9	10,49 – 10,0
3	6,8 – 6,0	9,99 – 8,5
4	5,9 – 5,4	8,49 – 7,5
5	5,3 –	7,49 –

### c) Angličáky

Ze stoje do hlubokého dřepu, následuje vzpor, ze vzporu se znovu vracíme do hlubokého dřepu a provedeme výskok. Cvik provádíme plynule po dobu 2 minut.



Hodnocení disciplíny:

Hodnocení motorického testu	
1	35 +
2	34 – 31
3	30 – 26
4	25 – 21
5	20 –

### d) Kliky

Cvik provádíte po dobu 30 sekund. Z pozice vzporu/dívky vzpor na kolenu se zcela propnutými lokty spusťte tělo dolů k zemi k definované podložce.

Hodnocení disciplíny:

Hodnocení motorického testu		
	Dívky	Chlapci
1	25 +	28 +
2	24 – 22	27 – 25
3	21 – 19	24 – 21
4	18 – 15	20 – 18
5	14 –	17 –

### e) Beep test

Testovaný běhá na trati 20 metrů od jedné čáry ke druhé, té se dotkne jednou nohou a běží zpět. Rychlost běhu je kontrolována zvukovými signály vysílanými v pravidelných intervalech.

Znamená to, že na každý zvukový signál musí běžec dosáhnout na jednu z koncových čar. Cvičící reguluje rychlost svého běhu vždy po skončení každého úseku (tolerance jsou 1-2 metry).

Rychlost běhu je zpočátku pomalá (např. 8 km/hod.), ale narůstá každou minutu (ve 20. minutě se běhá rychlostí 18km/hod.). Například první 20 metrový úsek se běží za 9 sekund, desátý úsek už za 5,5 sekundy.

Cílem testovaného je udržet na dráze 20 metrů postupně se zvyšující rychlost běhu po dobu co nejdélejší, přičemž na každý zvukový signál je nutné dosáhnout čáru v daném časovém limitu.

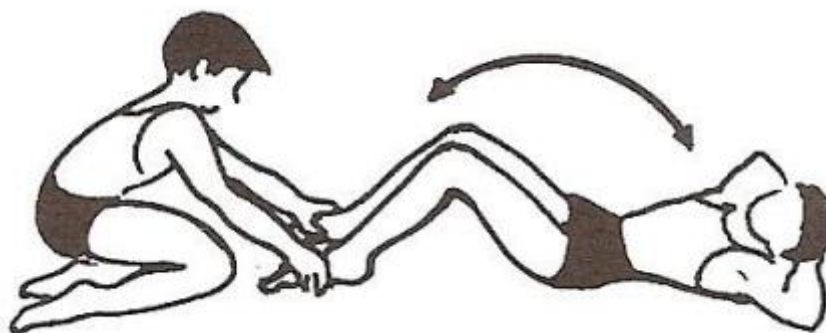
Povolen je maximální rozdíl dvou kroků. Magnetofonový záznam obsahuje mimo signál pro dosažení čáry také průběžnou informaci o době trvání testu. Platí poslední číslo, které bylo oznámeno ze zvukového záznamu v intervalu, kdy byla ještě dodržena požadovaná rychlost běhu.

Hodnocení disciplíny:

<b>Hodnocení motorického testu (počet přeběhů)</b>		
	<b>Dívky</b>	<b>Chlapci</b>
1	7:15 +	10:31 +
2	7:14 – 6:14	10:30 – 9:31
3	6:13 – 5:13	9:30 – 8:31
4	5:12 – 4:12	8:30 – 7:31
5	4:11 –	7:30 –

## f) Sed – leh

Proband si lehne na záda s rukama spojenýma za hlavou tak, aby se lokty dotýkaly podložky. Nohy pokrčí v kolenou tak, aby mezi stehny a bérce byl pravý úhel, jsou mírně rozkročené (zhruba 30 cm od sebe) s chodidly na podložce. Chodidla jsou fixována pomocníkem pevně k zemi (Obrázek 5). Proband provádí sed (lokty se dotýkají kolen) a znovu leh (záda a hřbety rukou se dotýkají podložky). Cílem cvičení je co nejrychlejším způsobem dosáhnout maximálního počtu cyklů po dobu 60 sekund. Pomocník počítá dotyky kolen lokty a kontroluje správnost provedení cviku.



Hodnocení disciplíny:

Hodnocení motorického testu		
	Dívky	Chlapci
1	37 +	41 +
2	36 – 31	40 – 35
3	30 – 24	34 – 27
4	23 – 19	26 – 22
5	18 –	21 –