

ORGANIZAČNÁ SCHÉMA

časový rozpis testovania (odporúčaný variant)

I. Základné východiská

- 20 - 25 detí (minimálne 6)
- 7 x rozhodcovia
- 2 x dozor
- 1 zodpovedná osoba za testovanie
- telocvičňa cca 24 x 12 m

II. Časový priebeh

8.00 - 8.30 hod. organizácia

- tvorba zoznamov a rozdelenie do skupín (**odporúča sa pripraviť deň vopred**)
- prezlečenie detí do športového oblečenia
- distribúcia čísel
- pomoc s ustrojením

8.30 - 9.30 hod. – 1. cyklus

- výmena po cca 10 min.
- 7 rozhodcov meria
 - a) A skupina – 2 rozhodcovia
 - b) B skupina – 2 rozhodcovia
 - c) C, D, E skupina – 1 rozhodca v každej skupine

9.30 - 10.30 hod. – 2., 3. a 4. cyklus

- výmena (striedanie) po cca 15 min.
- 2. cyklus - 5 rozhodcov, 2 rozhodcovia pripravujú 3. cyklus
- 3. cyklus - 4 rozhodcovia, 2 rozhodcovia určujú tempo detí, 1 rozhodca pripravuje 4. cyklus
- 4. cyklus - 4 rozhodcovia rozhodujú hru, 1 rozhodca zapisuje výsledky, 2 rozhodcovia (pomocníci) podáva vlajky

III. Organizácia testovania

Testovanie prebieha v 4 cykloch

1. Prvý cyklus - cca 60 min

5 stanovíšť, 8 testov/meraní v skupinách po 5 detí

A – Predklon v sede s dosahovaním* a Telesná výška*

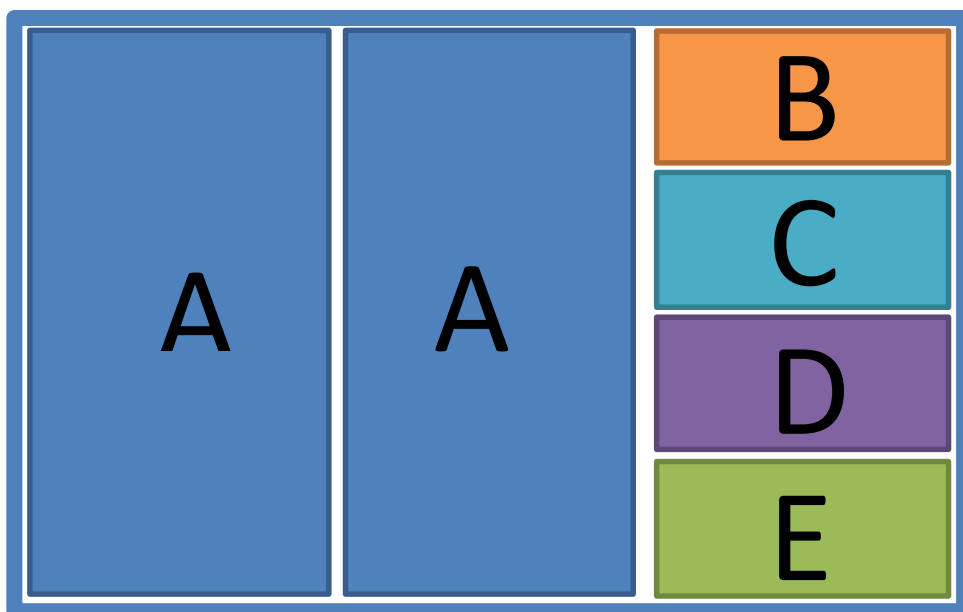
B – Ľah-sed a Telesná hmotnosť*

C – Skok do diaľky z miesta a Výdrž v zhybe

D – Zostava s tyčou

E – Kotúľanie 3 lôpt (2 skupiny)

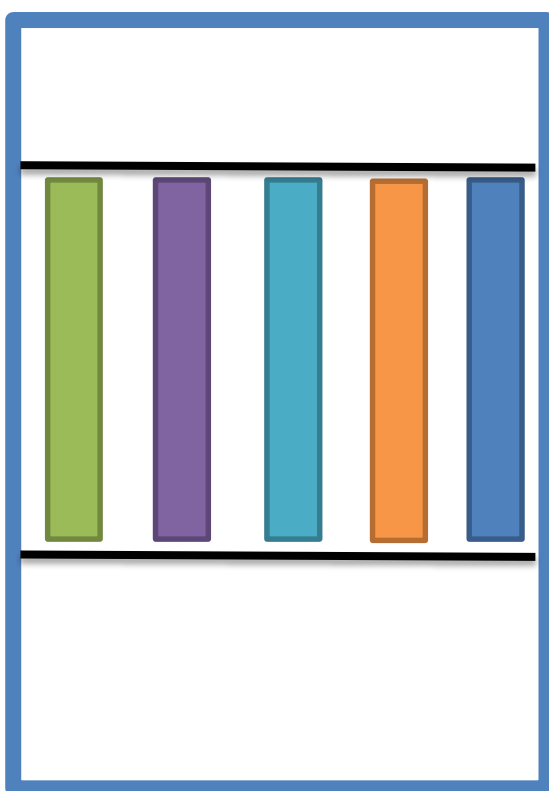
*** Telesnú výšku, hmotnosť a predklon v sede s dosahovaním je možné zmerať a zaznamenať deň vopred v učebni.**



2. Druhý cyklus

Člnkový beh 4 x 10 m

Môže prebiehať súčasne aj v 5 dráhach, t. j. skupiny po detí (5 rozhodcov so stopkami)
Časová náročnosť: cca 4 min na každú skupinu (beh 4x10m trvá cca 30 s)

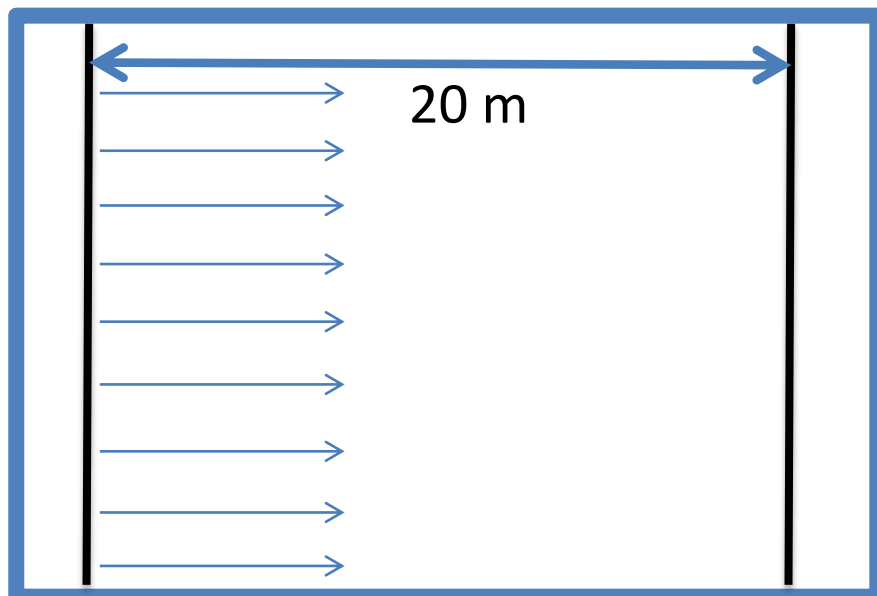


3. Tretí cyklus

Vytrvalostný stupňovaný člnkový beh na 20 m

Počet detí v skupinách: 10-15

Časová náročnosť: cca 7 min na každú skupinu (výsledky sa zapisujú priebežne)



4. Štvrtý cyklus

Vlajková naháňačka

Počet detí v skupinách: minimálny 6, maximálny 11

Časová náročnosť: 5 min na každú skupinu (+ zapísanie výsledkov)

