



Gymnázium, České Budějovice, Česká 64, PSČ 370 21
www.gymceska.cz

Talentová zkouška volejbal

Talentová zkouška z volejbalu proběhne v tělocvičně.

Každý motorický test bude ohodnocen body v rozmezí od 0 do 15 bodů (celkem 3 testy) a každý test individuálních činností jednotlivce bude ohodnocen od 0 do 20 bodů (celkem 4 testované činnosti).

Účastníkům talentové zkoušky budou dále ohodnoceny volejbalové předpoklady od 0 do 5 bodů.

Žák může celkem získat maximálně 130 bodů.

Pro úspěšné splnění zkoušky je nutné celkem získat 80 a více bodů.

MOTORICKÉ TESTY

1. test:

Skok do dálky snožmo z místa:

Činnost testované osoby: zkoušený stojí za odrazovou čarou a odrazem snožmo skočí co nejdále vpřed. Na tento test má uchazeč tři po sobě jdoucích pokusy.

Hodnocení:

Délka skoku měřená s přesností na centimetry od odrazové čáry k patám žáka po doskoku bude převedena na body. Ze tří pokusů se počítá ten nejdelší.

Skok do dálky	Body	2	3	4	5	6	7	8
každý uchazeč získává minimálně 1 bod	dívky	156-160	161-165	166-170	171-175	176-180	181-185	186-190
	chlapci	200-204	205-208	209-212	213-216	217-220	221-224	225-228
měřeno v centimetrech	Body	9	10	11	12	13	14	15
	dívky	191-195	196-200	201-205	206-210	211-215	216-220	221-225
	chlapci	229-232	233-236	237-240	241-244	245-248	249-252	253-256

2. test:

Hod plným míčem 1 kg ze sedu (dívky z kleku):

Činnost testované osoby: uchazeč sedí (klečí) na žíněnce a odhazuje jednoruč, smečářským pohybem, plný míč o hmotnosti 1 kg co nejdále. Na tento test má žák tři po sobě jdoucích pokusy.

Hodnocení: Délka hodu měřená s přesností na 5 centimetrů bude převedena na body. Ze tří pokusů se počítá ten nejdelší.

Hod medicinbalem	Body	1	3	5	7	9	11	13	15
měřeno v metrech	dívky	do 8	8-8,5	8,5-9	9-9,5	9,5-10	10-10,5	10,5-11	11-11,5
	chlapci	do 9	9-9,5	9,5-10	10-10,5	10,5-11	11-11,5	11,5-12	12-12,5

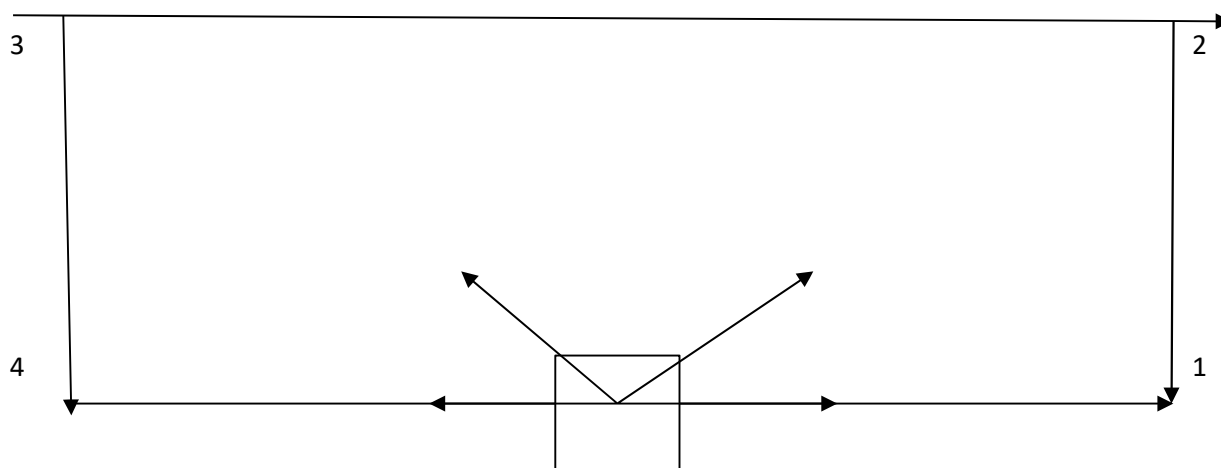


Gymnázium, České Budějovice, Česká 64, PSČ 370 21
www.gymceska.cz

3. test:

Rychlostní člunkový běh

Zaměření: lokomoční rychlost, obratnost (max. zrychlení a zpomalení, změna směru)
Činnost testované osoby: na pokyn časoměřiče zahajuje uchazeč/ka pohyb z polovysokého startu, chodidla ve vyznačeném čtverci o rozměrech 40 cm x 40 cm umístěném uprostřed 3 m čáry. Běží postupně k metám (kuželům) č.1 až 4 (viz obrázek). Vždy po dotyku kužele nad metou se obrací a běží zpět k místu startu (cíle), kde se opět dotýká kužele. Došlápnutím chodidla do vyznačeného čtverce při běhu z mety 4 je test ukončen. Uchazeč může test provést i v opačném směru, tj. začít během k metě č.4. Pokud uchazeč nedodrží správné pořadí je test přerušen a opakuje se. Poznámka: časoměřič stojí u startovního čtverce. Test probíhá na volejbalovém hřišti mezi půlící a třímetrovou čarou.



Hodnocení: test se provádí třikrát (interval mezi pokusy je cca 3 min). Výsledkem testu je nejlepší čas ze tří pokusů měřený s přesností na 0,1 s. Čas bude převeden na body.

Člunkový běh měřeno v sekundách	Body	2	3	4	5	6	7	8
	dívky	13,4-13,3	13,2-13,1	13,0-12,9	12,8-12,7	12,6-12,5	12,4-12,3	12,2-12,1
	chlapci	12,3-12,2	12,1-12,0	11,9-11,8	11,7-11,6	11,5-11,4	11,3-11,2	11,1-11,0
	Body	9	10	11	12	13	14	15
	dívky	12,0-11,9	11,8-11,7	11,6-11,5	11,4-11,3	11,2-11,1	11,0-10,9	10,8
	chlapci	10,9-10,8	10,7-10,6	10,5-10,4	10,3-10,2	10,1-10,0	9,9-9,8	9,7



Gymnázium, České Budějovice, Česká 64, PSČ 370 21
www.gymceska.cz

TESTY INDIVIDUÁLNÍCH VOLEJBALOVÝCH ČINNOSTÍ

Činnost testované osoby:

Uchazeč/ka odbíjí/hraje nahanané míče daným způsobem. Míče mu nahrává, přihrává, nahazuje apod. další uchazeč nebo pomocník trenéra (volejbalista).

Hodnocení: Tyto testy hodnotí dva(tři) trenéři volejbalu. Dle míry zvládnutí jednotlivých činností udělují body podle této tabulky a výsledkem hodnocení je průměr všech hodnotitelů:

hůře zvládnutá technika v rozmezí 1-6 bodů,

zvládnutá technika v rozmezí 7-13 bodů;

výborně zvládnutá technika v rozmezí 14-20 bodů.

Tyto testy jsou shodné pro dívky i chlapce.

Hodnotí se tyto individuální činnosti jednotlivce dle úrovně zvládnutí:

odbití vrchem (nahrávka, vybírání)	max 20 bodů
odbití spodem (příjem, vybírání)	max 20 bodů
podání (servis)	max 20 bodů
útočný úder (smeč)	max 20 bodů
volejbalové předpoklady	max 5 bodů

HODNOCENÍ VOLEJBALOVÝCH PŘEDPOKLADŮ

Zkoušku konající uchazeči sehrají modelové utkání trvající jeden set do 15. bodů. Během hry jsou uchazeči zapojeni do týmových volejbalových činností. Trenéři hodnotí komplexní herní projev uchazečů. Zkoušku konající trenéři se po skončení testu shodnou průměrem svých hodnocení na hodnocení jednotlivých uchazečů v rozsahu 1-5 bodů.

Při nedostatečném počtu uchazečů budou družstva doplněna volejbalisty, studenty gymnázia.