

Testování z tenisu proběhne na kurtech LTC Tostav.

Testová baterie obsahuje 7 testů. Každý z nich bude ohodnocen body v rozmezí od 0 do 16 bodů. Těchto 7 testů je rozděleno do tří částí. První část, testy technické připravenosti, druhá část, testy kondičně-koordinační připravenosti a třetí část, 13 bodů za umístění na celostátním žebříčku ČR.

Žák může celkem získat maximálně 125 bodů. Pro úspěšné splnění zkoušek je nutné celkem dosáhnout úrovně 75 nebo více bodů, přičemž v každé disciplíně minimálně 1 bod.

1. Testy technické připravenosti

1. test: Forhend

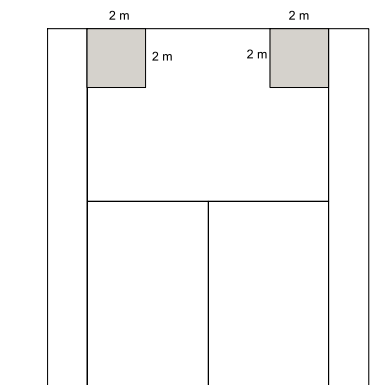
činnost testované osoby:

Žák se pohybuje v blízkosti základní čáry a odehrává forhendem 10 po sobě jdoucích míčů nahraných nahrávacím strojem nebo trenérem a snaží se umístit zahraný míč do vyznačených čtvercových terčů o straně 2m v rozích u základní čáry viz obrázek. Žák má na tento test dva pokusy.

hodnocení:

Počítá se počet správně umístěných míčů. Ze dvou pokusů se počítá ten lepší.

Žák musí získat minimálně 1 bod = 1-2 zásahy.



2. test: Bekhend

činnost testované osoby:

Žák se pohybuje v blízkosti základní čáry a odehrává bekhendem 10 po sobě jdoucích míčů nahraných nahrávacím strojem nebo trenérem a snaží se umístit zahraný míč do vyznačených čtvercových terčů o straně 2m v rozích u základní čáry viz obrázek. Žák má na tento test dva pokusy.

hodnocení:

Počítá se počet správně umístěných míčů. Ze dvou pokusů se počítá ten lepší.

Žák musí získat minimálně 1 bod = 1-2 zásahy.

3. test: Volej forhendem, bekhendem a smeč

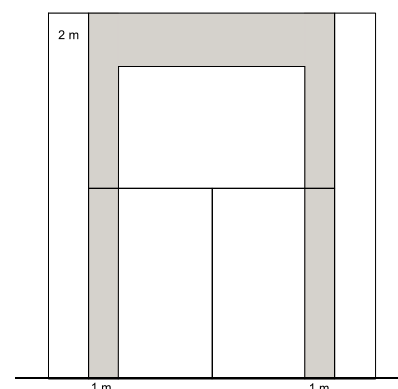
činnost testované osoby:

Žák se pohybuje v blízkosti sítě a odehrává střídavě forhendem, bekhendem a smeč 10 po sobě jdoucích míčků nahraných nahrávacím strojem nebo trenérem a snaží se je umístit do vyznačeného prostoru o velikosti 1m od obou postranních čar a 2m od čáry základní viz obrázek. Žák má na tento test dva pokusy.

hodnocení:

Počítá se počet správně umístěných míčů. Ze dvou pokusů se počítá ten lepší.

Žák musí získat minimálně 1 bod = 1-2 zásahy.

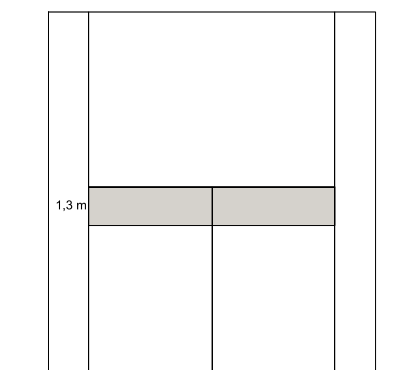


4. test: Podání

činnost testované osoby:

Žák podává 10 x do pravého a 10 x do levého pole pro podání a snaží se podání umístit do prostoru, ohraničeném čarou podání a další čarou v poli pro podání vzdálenou 1,3m od čáry podání viz obrázek.

hodnocení:



Žák musí získat minimálně 1 bod = 1-4 zásahy.

2. Testy kondičně-koordinační připravenosti

1. test: Hod plným míčem /2kg

činnost testované osoby:

Žák stojí za čarou (pravák levým bokem do směru hodu), míč drží na pravé ruce ve vzpažení, levou rukou jej přidržuje zespodu. Po mírném záklonu hodí míč přímo vpřed pohybem obdobným jako při podání. Na tento test má žák tři pokusy.

hodnocení:

Délka hodu je měřená s přesností na 5 centimetrů. bude převedena na body viz tabulka. Ze třech pokusů se počítá ten nejdelší.

Žák – dívka musí získat minimálně 1 bod = 3,50 – 7,15 m.

Žák – chlapec musí získat minimálně 1 bod = 4,00 – 7,65 m.

2. test: Kružítko

činnost testované osoby:

Testovaný stojí na metě. Na signál začne provádět co nejrychleji hluboké výpady ze základního postavení, a to střídavě výpad levou vpřed s půlobratem vpravo a výpad pravou vpřed s půlobratem vlevo, s dotykem terče raketou. Vzdálenost terčů od mety se stanoví podle výšky testovaného, k níž se připočte 20cm.

hodnocení:

Počítá se počet dotyků terčů po dobu jedné minuty.

Žák musí získat minimálně 1 bod = 26-49 dotyků/1min.

3. test: Vějíř

činnost testované osoby:

Polovysoký start ze středové značky. Testovaný probíhá s raketou v ruce 3x za sebou po vyznačené dráze 5 čtyřmetrových úseků k metě a zpět ve vyznačeném pořadí. Na středovou značku i na okrajové mety musí cvičenec vždy došlápnout nebo se jich alespoň dotknout jednou nohou, na okrajových metách se musí navíc dotknout raketou země před sebou. Úsek č.3b se musí běžet pozpátku, ostatní úseky se probíhají libovolným způsobem co nejrychleji. Povolen je jen jeden pokus.

hodnocení:

Čas se měří s přesností na desetiny sekundy (celkem 15 přeběhů k metě a zpět). Testovaný běží s raketou v ruce. Časy jsou uvedeny v sekundách.

Žák musí získat minimálně 1 bod = 51,4 – 76,8 sekundy.

3. Umístění na celostátním žebříčku ČR

Umístí-li se hráč na celostátním žebříčku ČR (tj. minimální ohodnocení hráče – 3 bodový) získává 1 bod, v opačném případě nezískává bod žádný. Maximálně může získat 13 bodů.