

JUDO – OBSAH TALENTOVÉ ZKOUŠKY

Obor 79-42-K/41 Gymnázium se sportovní přípravou

Hoši

Člunkový běh (5x10 m)	10 bodů
Výskoky na překážku (30 s/ 64 cm)	10 bodů
Shyb opakovaně (počet)	10 bodů
Šplh na laně (čas/bez přírazu)	10 bodů
Přednosy na žebřině (počet)	10 bodů
Benchpress (počet opakování s 60% tělesné hmotnosti)	10 bodů
Beep test (viz níže)	10 bodů

Dívky

Člunkový běh (5x10 m)	10 bodů
Výskoky na překážku (30 s/ 48 cm)	10 bodů
Shyb výdrž (čas)	10 bodů
Šplh na laně (čas/s přírazem)	10 bodů
Přednosy na žebřině (počet)	10 bodů
Kliky ležmo	10 bodů
Beep test (viz níže)	10 bodů

Celkem

max. 70 bodů

BEEP TEST

Charakteristika

Testuje dlouhodobé vytrvalostní schopnosti z fyziologického hlediska, indikuje maximální aerobní možnosti organismu. Je znám jako vytrvalostní člunkový běh.

Pomůcky

- Prostor, kde lze vytyčit běžeckou dráhu a běhat „od čáry k čáře“ ve vzdálenosti 20 metrů.
- Testované osoby by měli mít mezi sebou rozestupy minimálně 1,5 metru.
- CD přehrávač, nebo magnetofon s nahraným rytmem běhu, stopky, formulář pro zápis výsledků.

Provedení

- 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 nejdelší, 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.
- Délka testu tedy závisí na zdatnosti každého jednotlivce. Čím je kdo zdatnější, tím déle test trvá, málokdo vydrží do konce 20minutové nahrávky.
- Počet minut (kroků), které osoba vydrží, vypovídá o kardiorespirační vytrvalosti (kardiorespirační vytrvalost se v laboratoři měří pomocí submaximálního aerobního

výkonu, tzv. PWC 170, na bicyklovém ergometru). Test může provádět více osob současně, jejich počet závisí na prostorových možnostech a počtu pomocníků pro kontrolu dodržování zadané rychlosti běhu.

Bezpečnost

Test je určen pro zdravé osoby. Aspoň dvě hodiny před testem by neměly nic jíst. Pít je možné nejpozději 15 minut před během. Doporučuje se běhat v kvalitní obuvi a v dobře větrané místnosti. Běžci se po skončení uklidňují za chůze. Neměli by si ihned sednout nebo lehnout.

Hodnocení

Testovaná osoba končí, jestliže není schopna dvakrát po sobě dosáhnout čáru v okamžiku reprodukováného signálu. Registrovaným výsledkem je poslední ohlášené číslo ze zvukového záznamu, které označuje čas trvání běhu v minutách. Přesnost záznamu 0,5 minuty.

Ukázka beep testu

- [BeepTest.mp3](#) (4 MB)

31.10.2016

PODROBNÉ BODOVÁNÍ JUDA

Člunkový běh M 50-81 kg, Z 44-63 kg			Výskoky na překážku M 50-81 kg, Z 44-63 kg			Shyb M 50-73 kg, Z 44-70 kg			Šplh na laně M 50-60 kg, Z 44-70 kg			Přednosy na žebřině M 50-73 kg, Z 44-63 kg			Benchpress / Kliky			Beep test					
M	Z	body	M	Z	body	M	Z	body	M	Z	body	M	Z	body	M	Z	body	M	Z	body			
0,0	0,0	10	0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12,1	13,1	8	13	8	4	6	10	4	6,9	12,1	8	4	3	4	6	17	4	5,1	2,8	4			
12,6	13,6	6	17	11	6	9	15	6	7,8	15,1	6	7	5	6	9	23	6	6,1	3,8	6			
13,1	14,1	4	21	16	8	12	20	8	8,3	18,1	4	11	7	8	12	30	8	7,6	5,1	8			
13,6	14,6	0	24	21	10	16	25	10	9,6	21,1	0	14	10	10	15	35	10	9	6,1	10			
Člunkový běh M 90 kg, Z 70 kg			Výskoky na překážku M 90 kg, Z 70 kg			Shyb M 81 kg, Z >70 kg			Šplh na laně M 66-73 kg, Z >70 kg			Přednosy na žebřině M 81 kg, Z 70 kg											
M	Z	body	M	Z	body	M	Z	body	M	Z	body	M	Z	body	M	Z	body						
0,0	0,0	10	0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	10	0	0	0	0	0	0						
12,6	13,6	8	12	4	4	4	5	4	7,1	15,1	8	2	1	4									
13,1	14,1	6	15	8	6	6	10	6	8,0	20,1	6	6	2	6									
13,6	14,6	4	18	12	8	11	15	8	8,6	23,1	4	9	5	8									
14,1	15,1	0	21	16	10	15	20	10	9,8	25,1	0	12	7	10									
Člunkový běh M >90 kg, Z >70 kg			Výskoky na překážku M >90 kg, Z >70 kg			Shyb M 90 kg, M >90 kg			Šplh na laně M 81-90 kg, M >90 kg			Přednosy na žebřině M 90 kg, MZ >70, >90 kg											
M	Z	body	M	Z	body	M	M	body	M	M	body	M	MZ	body									
0,0	0,0	10	0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	10	0	-	0									
12,6	14,1	8	11	6	4	2	1	4	7,6	8,6	8	1	0	4									
13,1	14,6	6	14	8	6	5	3	6	8,5	9,6	6	2	1	6									
13,6	15,1	4	17	10	8	8	5	8	8,9	10,6	4	5	3	8									
14,1	15,6	0	20	14	10	10	8	10	10,0	11,6	0	9	5	10									