

SPECIÁLNÍ ČÁST

➤ ATLETIKA

1. Sprint 30 m

Popis: Testovaný běží 30 m z polovysokého startu. Měří se dosažený čas. Dva pokusy, započítává se lepší pokus.

2. Pětiskok z místa

Popis: Střídání levé a pravé nohy. Měří se dosažená vzdálenost. Dva pokusy, započítává se lepší pokus.

3. Skok daleký z místa

Popis: Skok daleký z místa snožmo. Měří se dosažená vzdálenost. Dva pokusy, započítává se lepší pokus.

4. Speciální běžecká cvičení

Popis: Testovaný na úseku 20 m postupně provádí následující cvičení (liftink, skipink, předkopávání, koleso, zakopávání, odpichy). Hodnotí se technika provedení. Jeden pokus.

Poznámka: Hodnocení provádí trenér dané specializace. Maximální počet bodů z jednoho testu je 10 b, celkové maximum je 40 b ze speciální části.