



SLOVENSKÝ ZVÄZ KICKBOXU

Príloha 9B k Zápisnici VV SZKB 01, 02 / 2020

Metodika testovania športovov SZKB.

Pred všetkými testami vysvetliť a urobiť ukážku pre každú jednotlivú skupinu (podľa organizačnej schémy).

I. Výdrž v zhybe nadhmatom (statická sila horných končatín) alebo príťahy na hrazde

Pomôcky: hrazda (závesná hrazda), stopky Popis: Testovaný zaujme s pomocou examinátora základnú polohu - zhyb na hrazde, držanie nadhmatom, brada nad hrazdou (brada sa nesmie opierať o hrazdu) a v tejto polohe sa snaží udržať čo najdlhšiu dobu. Nohy sa nesmú dotýkať podložky – pre všetky ženy a chlapcov kadetov

I.A – MUŽI (juniori od 15 rokov a seniory) – zhyby na hrazde nadhmatom – hodnotí sa počet správne vykonaných zhybov (z vystretých rúk – brada nad hrazdu)

II. Skok do diaľky z miesta (dynamická sila dolných končatín a koordinácia)

Pomôcky: pásmo/pásová miera Popis: Zo stoja mierne rozkročeného tesne pred čiarou odrazu (chodidlá rovnobežne asi v šírke ramien) vykoná testovaný podrep a predklon, zapaží a odrazom znožmo (so súčasným švihom paží vpred) skočí čo najďalej. Meria sa vzdialenosť od čiaru odrazu k poslednej stope doskoku. Odraz je z rovnej, nešmykľavej a neposuvnej podložky, ktorá je na rovnakej úrovni ako je doskok. Probandi majú 3 pokusy, hodnotí sa najlepší z nich. Meria sa vzdialenosť najdlhšieho skoku v centimetroch. Presnosť záznamu na 1 cm

III. 4 x 10 m člnkový beh (reakčná a akceleračná rýchlosť a bežecká agilita)

Pomôcky: stopky, kužele Popis: Proband zaujme polohu polovysokého štartu. Na štartový povel čo najrýchlejšie vybieha smerom k protiľahlej čiare, ktorú prekročí oboma nohami a beží späť. Test pokračuje bez prerušenia až do absolvovania štyroch cyklov. Proband prebehne cieľovou rovinou čo najrýchlejšie bez spomalenia. Test sa vykonáva jedenkrát. Stopky sa zastavia v okamihu, keď proband pretne cieľovú rovinu. Meria sa čas v sekundách. Presnosť záznamu na 0,1 s...outdoorová alternatíva - beh na 100 m / 50 m

IV. Ľah-sed (dynamická sila svalov trupu)

Pomôcky: stopky, žinenka Popis: Základná poloha – ľah na chrbte pokrčmo, paže skrčiť vzpažmo zvnútra, ruky v týl, zopnúť prsty, lakty sa dotýkajú podložky. Nohy sú v kolenách mierne pokrčené (do 120°), chodidlá 20 – 30 centimetrov od seba: v polohe na zemi



SLOVENSKÝ ZVÄZ KICKBOXU

ich fixuje ďalšia osoba. Na povel testovaný vykonáva opakovane sed-l'ah tak, že v sede sa pravý lakeť dotýka ľavého kolena a naopak, v ľahu potom chrbát a opačné strany dlaní podložky. Cvičenie sa opakuje so snahou o maximálny počet opakovaní v trvaní 1 minúty. Po výklade a ukážke si každý vyskúša správne vykonanie sám. Zmeny polohy sa vykonávajú plynule (nie odrazom pomocou lakt'ov, nôh a pod.) Po 15 sekundách sa odporúča hlásiť priebežný čas. Hodnotí sa počet úplných a správnych opakovaní za 1 minútu. Presnosť záznamu na 1 opakovanie...

V. Cooperov vytrvalostný beh na 12 min (aeróbna vytrvalosť) (počet metrov zabehnutých za 12 min na atletickom ovále...)