

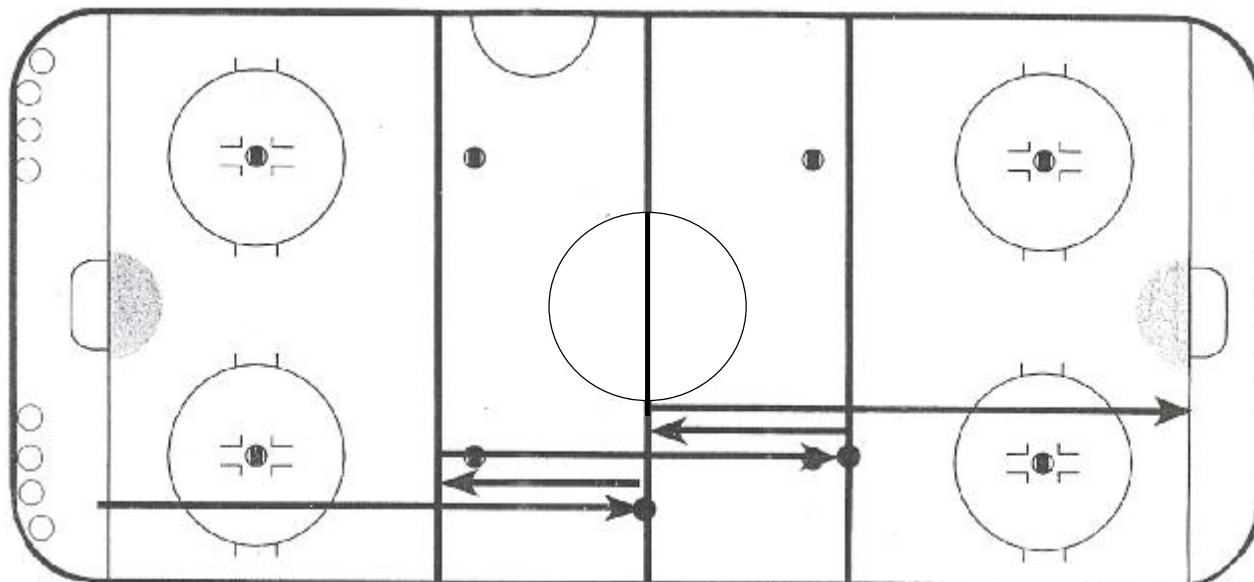
OBSAH PROVĚRKOVÉ ČÁSTI PŘEDSEZONNÍCH SEMINÁŘŮ A ŠKOLENÍ

název	popis	hodnocení
BRUSLENÍ (tři cviky v uvedeném pořadí, nákresy přiloženy)		max. 300 bodů
1. rychlost	Pevný start z brankové čáry, brzda se zvednutím puku na červené čáře, jízda zpět na modrou čáru, položení puku, start na druhou modrou čáru, brzda se zvednutím puku, jízda zpět na červenou čáru, položení puku, letmý cíl na druhé brankové čáře; absolvují současně dva rozhodčí, všechny brzdy, zvedání puku a pokládání puku se provádějí čelem na stejnou stranu (buď vždy „do hřiště“ nebo vždy „k mantinelu“), při brzdách na čarách se rozhodčí musí alespoň jednou z bruslí dotknout čáry.	max. 100 bodů, hodnocení podle času, viz bodovací tabulky
2. obratnost	Pevný start z koncového bodu pro vzhazování, slalom mezi pěti kužely postavenými na delší spojnici koncových bodů pro vzhazování: - jeden na červené čáře, - dva na modrých čarách, - dva v polovině mezi kužely na modrých čarách a kuželem na červené čáře, slalom se absolvuje čtyřikrát (dvakrát jízdou vpřed, dvakrát jízdou vzad), celý cvik od startu po cíl se absolvuje čelem ke kratší straně hřiště vzdálenější od místa startu a cíle, letmý cíl na stejném koncovém bodu pro vzhazování jako start; absolvují současně dva rozhodčí.	max. 100 bodů, hodnocení podle času, viz bodovací tabulky
3. vytrvalost	Start a cíl na červené čáře, pět „osmiček“, začátek obloukem vlevo; dráha je vytyčena čtyřmi kužely: - dva na koncových bodech pro vzhazování, - dva na obvodu kruhů pro vzhazování v koncových pásmech; absolvují současně dva rozhodčí.	max. 100 bodů, hodnocení podle času, viz bodovací tabulky
TEORIE (písemný test skládající se ze dvou částí)		max. 200 bodů
1. běžné otázky	50 otázek s nabídkou dvou až pěti odpovědí, u každé otázky jedna správná odpověď.	za každou chybnou odpověď z 50 otázek –2 body, celkem až –100 bodů
2. otázky s více možnostmi	20 otázek s nabídkou čtyř odpovědí, možnost více správných odpovědí u jedné otázky, případně otázky vyžadující slovní odpověď.	za každou dílčí chybu –1 bod, za každou z 20 otázek až –4 body, celkem až –80 bodů
		hodnotí se také čas zpracování testu –1 bod za každou minutu po stanoveném čase, čas může být překročen nejvýše o 20 minut
ATLETIKA (tři disciplíny v uvedeném pořadí)		max. 100 bodů
1. obratnost a rychlost	Cvik je modifikací 1. a 2. cviku z bruslení do atletických testů. Na přiloženém obrázku jsou proto znázorněny pomyslné čáry jako na hokejovém hřišti, vzdálené od sebe 8 m. Start z pevné pozice na „brankové čáře“, běh vpřed na „červenou“, zvednutí puku z kruhu č.2, start, běh vpřed s pukem zpět na bližší „modrou čáru“, položení puku do kruhu č.1, start na vzdálenější „modrou čáru“, zvednutí puku z kruhu č.3, start, běh vpřed s pukem zpět na „červenou čáru“, položení puku do kruhu č.2, start na „brankovou čáru“, za „brankovou čárou“ obrát do běhu vzad, běh vzad na „modrou čáru“ ke kruhu č.3, slalom během vpřed mezi kužely do cíle.	max. 25 bodů, hodnocení podle času, bodovací tabulka bude doplněna podle výsledků na seminářích 2010
2. skok – odrazová síla	Skok do dálky z místa, 2 pokusy, započítává se lepší, odraz bez použití odrazové hrany.	max. 25 bodů, hodnocení podle délky skoku, viz bodovací tabulky
3. vytrvalost	Cooperův test – běh na 12 minut hodnotí se dosažené metry, na atletické dráze o délce 200 až 400 m.	je zohledněn věk, každý rozhodčí má podle věku stanovený výkon (SV) muži: $SV = 2800 - 15 \times (\text{věk} - 18)$ [m] ženy: $SV = 2400 - 15 \times (\text{věk} - 18)$ [m] při jeho dosažení dostává 25 bodů za každých 20m navíc +1 bod, max.25+25 b., za každých nedoběhnutých 10m –1 bod

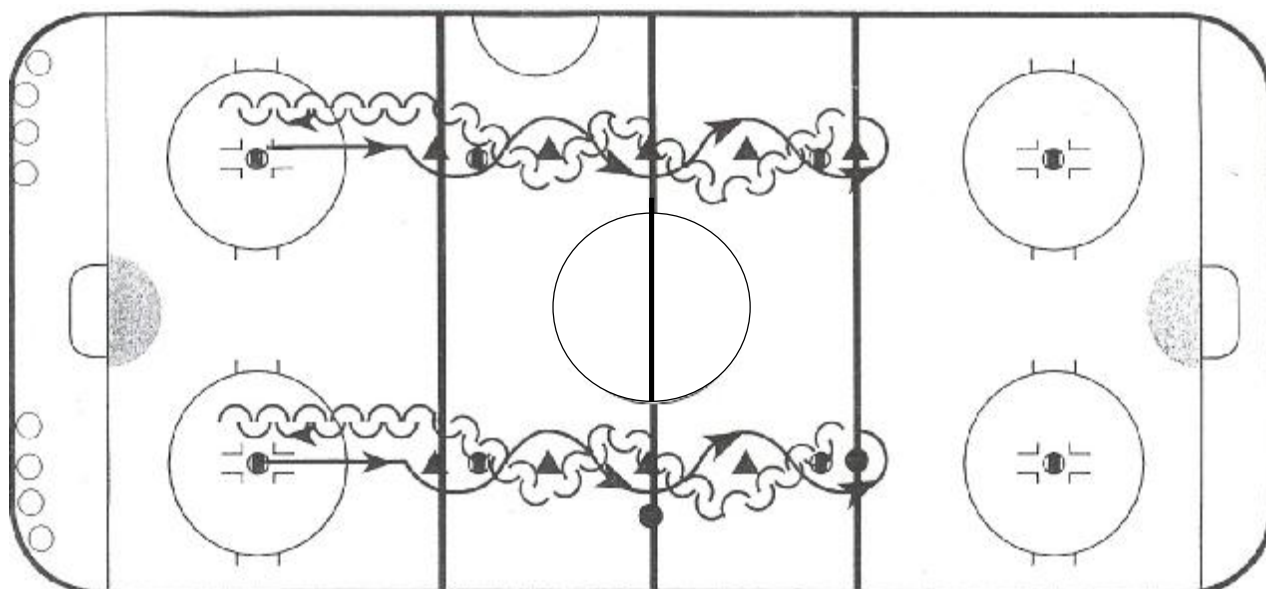
BRUSLENÍ

(tři cviky v uvedeném pořadí)

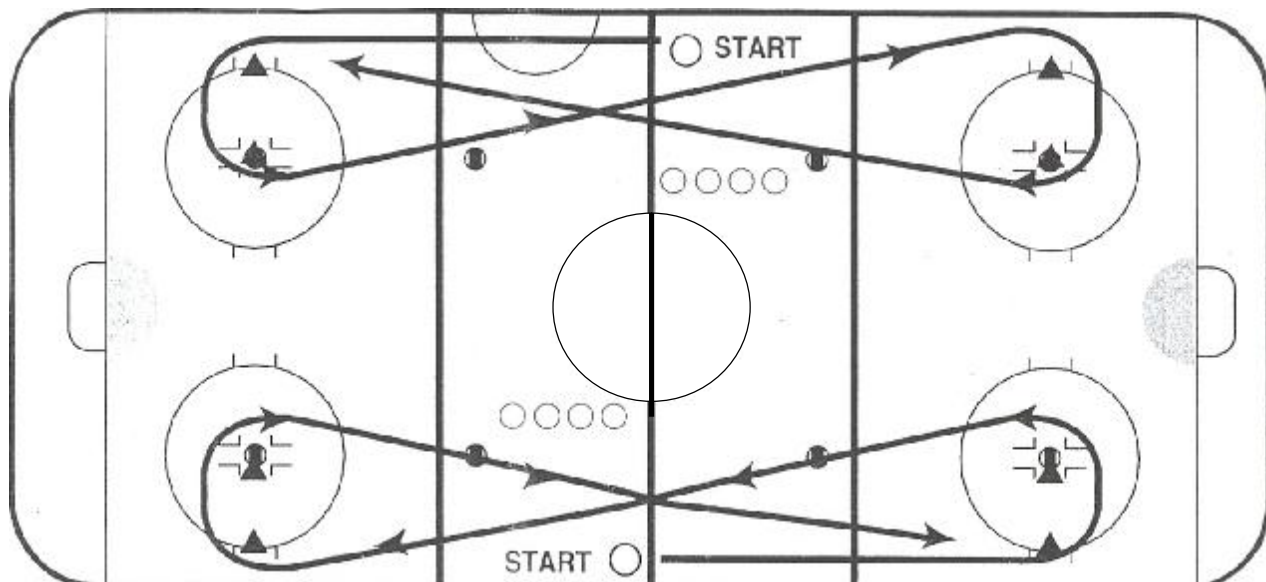
1. rychlost



2. obratnost



3. vytrvalost



ATLETICKÝ CVIK „RYCHLOST A OBRATNOST“

○ kruh Ø30 cm

● puk

△ kužel



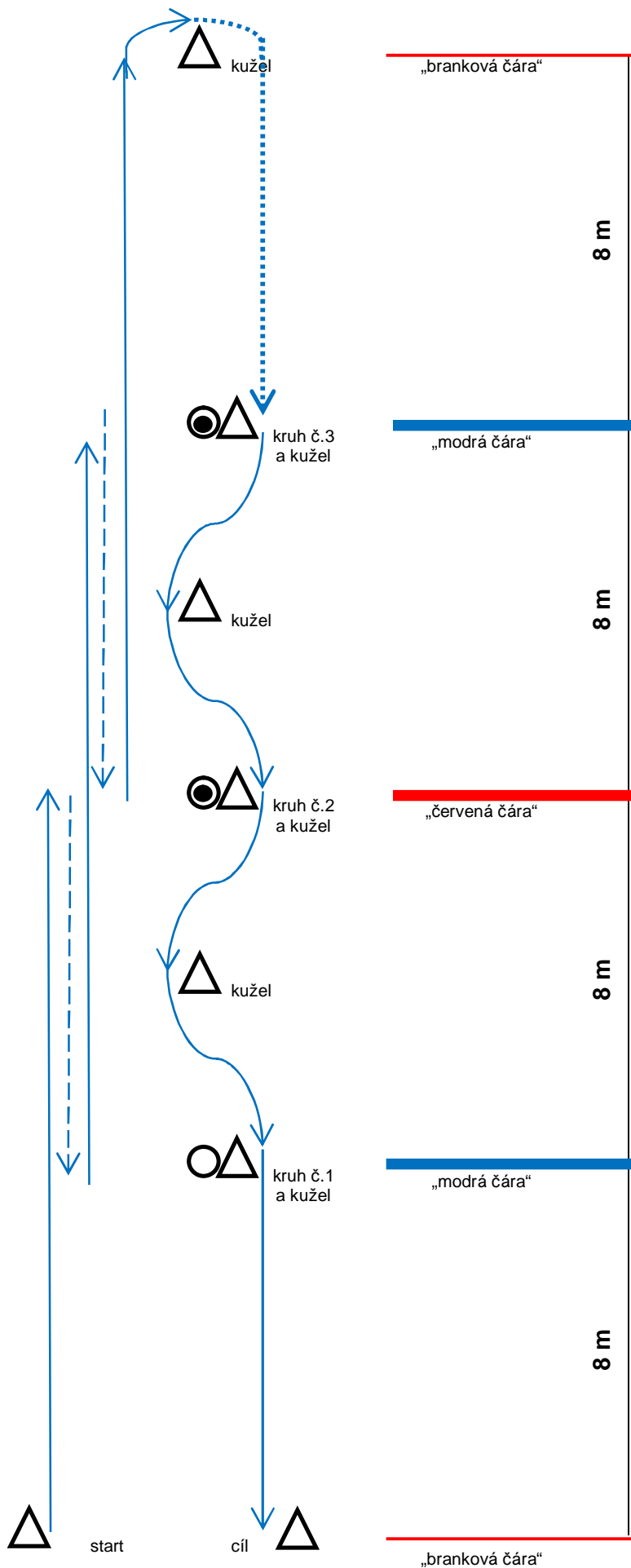
běh vpřed



běh vpřed s pukem



běh vzad



BODOVACÍ TABULKY - MUŽI

BRUSLENÍ

rychlost (s)	obratnost (s)	vytrvalost (s)	body
25,4	40,8	109,6	1
25,3	40,6	109,2	2
25,2	40,4	108,8	3
25,1	40,2	108,4	4
25,0	40,0	108,0	5
24,9	39,8	107,6	6
24,8	39,6	107,2	7
24,7	39,4	106,8	8
24,6	39,2	106,4	9
24,5	39,0	106,0	10
24,4	38,8	105,6	11
24,3	38,6	105,2	12
24,2	38,4	104,8	13
24,1	38,2	104,4	14
24,0	38,0	104,0	15
23,9	37,8	103,6	16
23,8	37,6	103,2	17
23,7	37,4	102,8	18
23,6	37,2	102,4	19
23,5	37,0	102,0	20
23,4	36,8	101,6	21
23,3	36,6	101,2	22
23,2	36,4	100,8	23
23,1	36,2	100,4	24
23,0	36,0	100,0	25
22,9	35,8	99,6	26
22,8	35,6	99,2	27
22,7	35,4	98,8	28
22,6	35,2	98,4	29
22,5	35,0	98,0	30
22,4	34,8	97,6	31
22,3	34,6	97,2	32
22,2	34,4	96,8	33
22,1	34,2	96,4	34
22,0	34,0	96,0	35
21,9	33,8	95,6	36
21,8	33,6	95,2	37
21,7	33,4	94,8	38
21,6	33,2	94,4	39
21,5	33,0	94,0	40
21,4	32,8	93,6	41
21,3	32,6	93,2	42
21,2	32,4	92,8	43
21,1	32,2	92,4	44
21,0	32,0	92,0	45
20,9	31,8	91,6	46
20,8	31,6	91,2	47
20,7	31,4	90,8	48
20,6	31,2	90,4	49
20,5	31,0	90,0	50

rychlost (s)	obratnost (s)	vytrvalost (s)	body
20,4	30,8	89,6	51
20,3	30,6	89,2	52
20,2	30,4	88,8	53
20,1	30,2	88,4	54
20,0	30,0	88,0	55
19,9	29,8	87,6	56
19,8	29,6	87,2	57
19,7	29,4	86,8	58
19,6	29,2	86,4	59
19,5	29,0	86,0	60
19,4	28,8	85,6	61
19,3	28,6	85,2	62
19,2	28,4	84,8	63
19,1	28,2	84,4	64
19,0	28,0	84,0	65
18,9	27,8	83,6	66
18,8	27,6	83,2	67
18,7	27,4	82,8	68
18,6	27,2	82,4	69
18,5	27,0	82,0	70
18,4	26,8	81,6	71
18,3	26,6	81,2	72
18,2	26,4	80,8	73
18,1	26,2	80,4	74
18,0	26,0	80,0	75
17,9	25,8	79,6	76
17,8	25,6	79,2	77
17,7	25,4	78,8	78
17,6	25,2	78,4	79
17,5	25,0	78,0	80
17,4	24,8	77,6	81
17,3	24,6	77,2	82
17,2	24,4	76,8	83
17,1	24,2	76,4	84
17,0	24,0	76,0	85
16,9	23,8	75,6	86
16,8	23,6	75,2	87
16,7	23,4	74,8	88
16,6	23,2	74,4	89
16,5	23,0	74,0	90
16,4	22,8	73,6	91
16,3	22,6	73,2	92
16,2	22,4	72,8	93
16,1	22,2	72,4	94
16,0	22,0	72,0	95
15,9	21,8	71,6	96
15,8	21,6	71,2	97
15,7	21,4	70,8	98
15,6	21,2	70,4	99
15,5	21,0	70,0	100

ATLETIKA

vytrvalost (m)	body
-240	1
-230	2
-220	3
-210	4
-200	5
-190	6
-180	7
-170	8
-160	9
-150	10
-140	11
-130	12
-120	13
-110	14
-100	15
-90	16
-80	17
-70	18
-60	19
-50	20
-40	21
-30	22
-20	23
-10	24
0	25
20	26
40	27
60	28
80	29
100	30
120	31
140	32
160	33
180	34
200	35
220	36
240	37
260	38
280	39
300	40
320	41
340	42
360	43
380	44
400	45
420	46
440	47
460	48
480	49
500	50

obratnost (s)	síla (cm)	body
d	180	1
25,5	184	2
25,3	188	3
25,1	192	4
24,9	196	5
24,7	200	6
24,5	204	7
24,3	208	8
24,1	212	9
23,9	216	10
23,7	220	11
23,5	224	12
23,3	228	13
23,1	232	14
22,9	236	15
22,7	240	16
22,5	244	17
22,3	248	18
22,1	252	19
21,9	256	20
21,7	260	21
21,5	264	22
21,3	268	23
21,1	272	24
20,9	276	25

BODOVACÍ TABULKY - ŽENY

BRUSLENÍ

rychlost (s)	obratnost (s)	vytrvalost (s)	body
26,9	42,9	116,6	1
26,8	42,7	116,2	2
26,7	42,5	115,8	3
26,6	42,3	115,4	4
26,5	42,1	115,0	5
26,4	41,9	114,6	6
26,3	41,7	114,2	7
26,2	41,5	113,8	8
26,1	41,3	113,4	9
26,0	41,1	113,0	10
25,9	40,9	112,6	11
25,8	40,7	112,2	12
25,7	40,5	111,8	13
25,6	40,3	111,4	14
25,5	40,1	111,0	15
25,4	39,9	110,6	16
25,3	39,7	110,2	17
25,2	39,5	109,8	18
25,1	39,3	109,4	19
25,0	39,1	109,0	20
24,9	38,9	108,6	21
24,8	38,7	108,2	22
24,7	38,5	107,8	23
24,6	38,3	107,4	24
24,5	38,1	107,0	25
24,4	37,9	106,6	26
24,3	37,7	106,2	27
24,2	37,5	105,8	28
24,1	37,3	105,4	29
24,0	37,1	105,0	30
23,9	36,9	104,6	31
23,8	36,7	104,2	32
23,7	36,5	103,8	33
23,6	36,3	103,4	34
23,5	36,1	103,0	35
23,4	35,9	102,6	36
23,3	35,7	102,2	37
23,2	35,5	101,8	38
23,1	35,3	101,4	39
23,0	35,1	101,0	40
22,9	34,9	100,6	41
22,8	34,7	100,2	42
22,7	34,5	99,8	43
22,6	34,3	99,4	44
22,5	34,1	99,0	45
22,4	33,9	98,6	46
22,3	33,7	98,2	47
22,2	33,5	97,8	48
22,1	33,3	97,4	49
22,0	33,1	97,0	50

ATLETIKA

vytrvalost (m)	body
-240	1
-230	2
-220	3
-210	4
-200	5
-190	6
-180	7
-170	8
-160	9
-150	10
-140	11
-130	12
-120	13
-110	14
-100	15
-90	16
-80	17
-70	18
-60	19
-50	20
-40	21
-30	22
-20	23
-10	24
0	25
20	26
40	27
60	28
80	29
100	30
120	31
140	32
160	33
180	34
200	35
220	36
240	37
260	38
280	39
300	40
320	41
340	42
360	43
380	44
400	45
420	46
440	47
460	48
480	49
500	50

obratnost (s)	síla (cm)	body
25,7	154	1
25,5	158	2
25,3	162	3
25,1	166	4
24,9	170	5
24,7	174	6
24,5	178	7
24,3	182	8
24,1	186	9
23,9	190	10
23,7	194	11
23,5	198	12
23,3	202	13
23,1	206	14
22,9	210	15
22,7	214	16
22,5	218	17
22,3	222	18
22,1	226	19
21,9	230	20
21,7	234	21
21,5	238	22
21,3	242	23
21,1	246	24
20,9	250	25