

Testování z házené proběhne v hale.

Každý test bude ohodnocen body v rozmezí od 0 do 25 bodů. Žák může celkem získat maximálně 125 bodů. **Pro úspěšné splnění zkoušek je nutné celkem dosáhnout úrovně 75 nebo více bodů.**

1. test: Běh na 2 x 15m

činnost testované osoby:

Žák vybíhá na zrakový signál (mávnutí rukou) z polovysokého startu a běží k čáře vzdálené 15 metrů a zpět. Opačným směrem smí žák vyrazit až po dotyku nebo překročení vyznačené čáry aspoň jednou nohou. Žák má na tento test dva pokusy.

hodnocení:

Započítává se lepší výkon

*Maximální hodnocený dosažený čas: chlapci – 6,8 s
dívký – 7,3 s*

2. test: Driblink 30 m

činnost testované osoby:

Žák startuje z hráčského střežu za startovní čarou na zrakový signál (mávnutí rukou), v rukou drží míč. Vypouští jej z rukou současně s prvním krokem. Míč nesmí kulminovat nad temenem běžícího žáka. Po proběhnutí 30-ti metrového úseku musí žák zakončit test chycením míče obouruč (míč může chytit nejdříve po proběhnutí cílem). Žák má na tento test dva pokusy.

hodnocení:

Započítává se lepší výkon

*Maximální hodnocený dosažený čas: chlapci – 5,6 s
dívký – 6,1 s*

3. test: Hod házenkářským míčem do dálky z místa

činnost testované osoby:

Žák hází od odhodové čáry z místa vrchním způsobem jednoruč. Při provádění hodu se hráč musí nepřetržitě dotýkat země aspoň částí jedné nohy (jako při 7m hodu). Překročení čáry je možné až po odhodu. Na tento test má žák tři pokusy.

hodnocení:

Délka hodu měřená s přesností na 10 centimetrů bude převedena na body. Ze třech pokusů se počítá ten delší.

*Minimální hodnocená délka hodu: chlapci – 21,1 m
dívký – 19,2 m*

4. test: Pětiskok

činnost testované osoby:

Žák stojí za čarou, která určuje místo prvního odrazu s odrazovou nohou vepředu. Bez nakročení překonává pěti skoky (odraz i dopad stále na odrazovou nohu) co největší vzdálenost, poslední dopad může být na obě nohy. Na tento test má žák tři pokusy.

hodnocení:

Délka pětiskoku měřená s přesností na 1 centimetr bude převedena na body. Ze třech pokusů se počítá ten delší.

Minimální hodnocená délka skoku: chlapci – 7,90 m

dívky – 7,35 m

5. test: Test herních činností jednotlivce

činnost testované osoby:

Žák plní následující úkoly, které navazují plynule za sebou. Start z rohu hřiště – běh na půlící čáru – obrat a běh pozpátku na střed brankoviště – obraný pohyb vpřed, vpravo a vlevo – běh k míči – driblík na půlící čáru, slalomový driblík mezi 4 kužely (vzdálenost vždy 2m) – střelba ve výskoku – doběh k tyči branky.

hodnocení:

Tento test se neprovádí na čas. Házenkářský trenér hodnotí body (od 0 do 25 bodů) úroveň zvládnutí jednotlivých herních činností jednotlivce.

