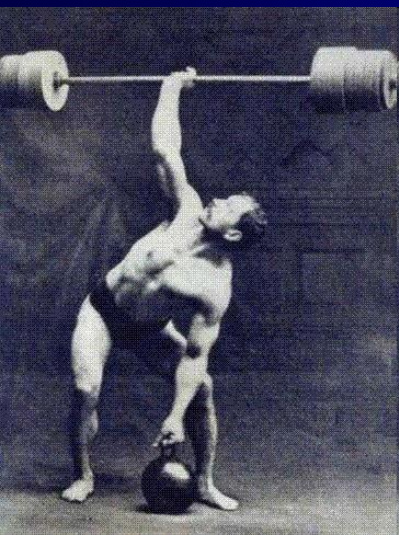




# KREDITOVÉ POŽIADAVKY pre študijný program KONDIČNÉ TRÉNERSTVO



vypracoval Doc. Marián Vanderka, PhD.



- Aktívna účasť
- Maximálne 20% neúčasť
- Splnenie požiadaviek na fyzickú pripravenosť

(ktorých hodnota sa bude započítavať do štátnicového hodnotenia cca 20-30%)

- Písomný test 25-50%
- Seminárna práca 26-50%

**POŽIADAVKY NA  
FYZICKÚ PRIPRAVENOSŤ  
(KONDIČNÉ TESTY)**

**platí pri predmetoch realizovaných  
na katedre atletiky**

Pre postúpenie do ďalšieho semestra je  
*nevyhnutné* splniť **5 zo 7** položiek

z **3** bežeckých musia byť splnené minimálne **2**

Takto študent získava z praktickej časti iba  
hodnotenie **E**

(V prípade nesplnenia je nevyhnutné preukázať  
zlepšenie na základe individuálneho  
systematického tréningu!!!)

	<i>Názov testu</i>	<i>Muži</i>	<i>Ženy</i>
<b>1.</b>	<b>50 m</b>	<b>6,60 s.</b>	<b>7,70 s.</b>
<b>2.</b>	<b>Zhyby / výdrž v zhybe (nadhmat)</b>	<b>8 op.</b>	<b>20 s.</b>
<b>3.</b>	<b>Drep jednoožne</b>	<b>9 op.</b>	<b>4 op.</b>
<b>4.</b>	<b>Tlak na lavičke</b>	<b>66% TH 20 op.</b>	<b>50% TH 20 op.</b>
<b>5.</b>	<b>Ľah-sed za 1`</b>	<b>55 op.</b>	<b>45 op.</b>
<b>6.</b>	<b>12 min. beh</b> (minimum bez započítania)	<b>(2400) 2900 m</b>	<b>(2000) 2400 m</b>
<b>7.</b>	<b>400 m</b>	<b>62,0 s.</b>	<b>75,0 s.</b>

<b>8.</b>	<b>*Trhové drepy</b>	<b><i>30kg/5op</i></b>	<b><i>15kg/5op</i></b>
<b>9.</b>	<b>*Trh technický</b>	<b><i>35kg</i></b>	<b><i>20kg</i></b>
<b>10.</b>	<b>*Premiestnenie</b>	<b><i>50kg</i></b>	<b><i>30kg</i></b>

\* Platí len pre predmet Silové schopnosti

## Možnosti nadobudnutia lepšieho hodnotenia

Pri splnení (z celkového počtu **7** položiek)  
získava nasledovné hodnotenie:

- **E** 5/7
- **D** 7/7
- **C** 7/7 + 2 bonusy
- **B** 7/7 + 4 bonusy
- **A** 7/7 + 6 bonusov

	<b>BONUSY</b>	<i>Muži</i>	<i>Ženy</i>
<b>1.</b>	<b>50 m</b>	<i>6,20 s.</i>	<i>7,10 s.</i>
<b>2.</b>	<b>Zhyby / výdrž v zhybe (nadhmat)</b>	<i>14 op.</i>	<i>45 s.</i>
<b>3.</b>	<b>Drep jednoožne</b>	<i>18 op.</i>	<i>12 op.</i>
<b>4.</b>	<b>Tlak na lavičke</b>	<i>66% TH 35 op.</i>	<i>50% TH 35 op.</i>
<b>5.</b>	<b>Ľah-sed za 1`</b>	<i>65 op.</i>	<i>55 op.</i>
<b>6.</b>	<b>12 min. beh</b> (minimum bez započítania)	<i>3200 m</i>	<i>2700 m</i>
<b>7.</b>	<b>400 m</b>	<i>57,0 s.</i>	<i>70,0 s.</i>



Pre porovnanie:

Príklad hodnotenia  
pohybových požiadaviek

pre bezpečnostné zložky

(nevysokoškolské štúdium)

BODY	BEH 3000m /čas min:s/	ČLNKKOVÝ BEH 4x10 m /čas min:s/	SKOK Z MIESTA cm	SED - LAH //počet op./	ZHYBY /počet op/	BENCHPRES /počet op./
1	15:30	11,7	161-170	81-90	4	1
2	15:10	11,4	171-180	91-100	6	2
3	14:50	11,1	181-190	101-110	8	3
4	14:30	10,8	191-200	111-120	9	4
5	14:10	10,6	201-210	121-130	10	5
6	15:50	10,4	211-220	131-140	11	6
7	13:30	10,2	221-230	141-150	12	7
8	13:10	10,0	231-240	151-160	13	8
9	12:50	9,8	241-250	161-170	14	9
10	12:30	9,6	251-viac	171-viac	15	10

Hodnotenie	Body
Výborny	60 - 50
Vyhovel	49 - 40
Nevyhovel	> 39



**za kolektív katedry atletiky FTVŠ UK  
drží palce  
a praje veľa chuti do tréningu**

**garant študijného programu „Kondičné trénerstvo“ a zostavovateľ materiálu  
doc. Marián Vanderka, PhD.**

