

Talentová přijímací zkouška z tělesné výchovy

Talentová přijímací zkouška z tělesné výchovy je koncipována jako praktická zkouška povinná pro všechny uchazeče.

1.1. Obsah zkoušky

Položka	co diagnostikuje**	disciplína (test)	max. bodů
Vytrvalostní běh	Běžecská vytrvalostní schopnost	Běh na 1500 m	10
Cvičení na hrazdě	Dynamická silová schopnost	Shyby na hrazdě doskočné (muži) Výdrž ve shybu na hrazdě dosažné (ženy)	10
Sprint	Atletika	Běh na 100 m	10
Akrobatická cvičení	Gymnastika	Povinná akrobatická sestava	10
Vybraná p. disciplína	Plavání	Plavání 100 m	10
Sportovní hra	Basketbal*	Průpravná hra 3 : 3	10
Sportovní hra	Volejbal*	Průpravná hra 4 : 4	10

** okruh, či dimenze motoriky, kterou položka primárně reprezentuje

* u oboru rekreologie si uchazeč volí pouze jednu sportovní hru

Popis položek testové baterie talentové přijímací zkoušky

Položka č. 1 Běh na 1500m

Diagnostikuje běžecskou vytrvalostní schopnost, která je pilířem fyzické kondice. Reprezentuje základní lokomoční činnost člověka podkládající úspěšnost v mnoha sportovních činnostech i každodenním životě.

Skóre: dosažený čas v sekundách a desetinách sekundy

Položka č. 2 Shyby na hrazdě (výdrž ve shybu)

Diagnostikuje schopnost překonávat hmotnost vlastního těla, zahrnuje cvičení zatěžující převážně svalstvo paží a pletence ramenního.

Muži: Na hrazdě doskočné opakované shyby, držení nadhmatem.

Skóre: počet shybů.

Ženy: Na hrazdě dosažné výdrž ve shybu nadhmatem.

Skóre: doba výdrže (sekundy).

Položka č. 3 Běh 100m

Reprezentuje dovednost rychlého běhu se startem, diagnostikuje běžecskou rychlostně-silovou schopnost. Běh na vzdálenost 100m atletickým způsobem z nízkého startu. Jeden pokus, současně běží 2 až 8 uchazečů.

Skóre: dosažený čas v sekundách a desetinách sekundy. Ruční měření času.

Položka č. 4 Akrobatická cvičení.

Indikátor reprezentuje gymnastický okruh pohybových činností, diagnostikuje dovednosti spojené s ovládním vlastního těla v prostoru, podmíněné vysokou mírou koordinačních schopností.)

Povinná sestava. Popis sestavy:

- Z rozběhu kotoul letmo do vzporu dřepmo-vzpřim do stoje, vzpažit ... 2 body
- kotoul vzad do stoje na rukou-výskok s obratem o 180° , čelné kruhy ... 2 body
- stoj na rukou-kotoul do dřepu, předpažit-vzpřim do stoje, vzpažit ... 2 body
- váha předklonmo, upažit-výkrokem a přinožením obrat o 180° ... 2 body
- z rozběhu a přemetového poskoku přemet stranou do stoje rozkročného, upažit ... 2 body

Skóre: Hodnocení podle pravidel sportovní gymnastiky nejméně dvěma rozhodčími, které bude převedeno do desetibodové škály přijímací zkoušky dle tabulky.

Položka č. 5 Plavání 100 metrů

Plavání v bazénu (25 m nebo 50 m) na vzdálenost 100 m podle plaveckých pravidel. Nabídka obsahuje plavání způsobem kraul, prsa, či delfin. Uchazeč si sám zvolí plavecký způsob. Předepsán je startovní skok. Plavecké způsoby není dovoleno střídat.

Skóre: Měří se čas, skóre je vyjádřeno v sekundách a desetinách sekundy. Nerozlišuje se plavání v krátkém či dlouhém bazénu, ani plavecký způsob.

Položka č. 6 Basketbal

Průpravná hra 3 na 3

Skóre: Hodnotí se uplatnění uchazeče v útočných i obranných činnostech, v individuálních akcích i ve spolupráci. Posuzuje se herní výkon z hlediska techniky i taktiky jednání. Herní výkon, který posuzují nejméně dva rozhodčí, je vyjádřen ve škálových bodech (0 - 10 bodů).

Položka č. 7 Volejbal

Průpravná hra 4 na 4

Skóre: Hodnotí se uplatnění uchazeče v útočných i obranných činnostech, v individuálních akcích i ve spolupráci. Posuzuje se herní výkon z hlediska techniky i taktiky jednání. Herní výkon, který posuzují nejméně dva rozhodčí, je vyjádřen ve škálových bodech (0 - 10 bodů).

Bodovací tabulky - muži do 28 let

	Běh na 1500 m	Silový test Shyby	Běh 100 m	Akrobacie Sestava	Plavání 100 m (kraul,prsa)	(basketbal, volejbal)
0	6:00,1-	- 2	14,1 -	- 2,9	2:07,1 -	0
1	6:00	3	14,0	3,0	2:07	1
2	5:53	5	13,7	3,8	1:59	2
3	5:43	7	13,5	4,6	1:51	3
4	5:33	8	13,3	5,5	1:45	4
5	5:23	10	13,0	6,6	1:38	5
6	5:13	12	12,8	7,6	1:31	6
7	5:03	14	12,6	8,6	1:25	7
8	4:57	16	12,3	9,1	1:18	8
9	4:43	19	12,1	9,5	1:12	9
10	-4:35	21 -	- 11,9	9,7 -	- 1:05	10
Jednotka	minuty: sekundy	Počet opakování	sekundy	gymnastické body	minuty: sekundy	škálové body

Bodovací tabulky - muži nad 29 let

	Běh na 1500 m	Silový test Shyby	Běh 100 m	Akrobacie Sestava	Plavání 100 m (kraul,prsa)	(basketbal, volejbal)
0	6:43,1-	- 1	16,2 -	- 2,9	2:20,1 -	0
1	6:43	2	16,2	3,0	2:20	1
2	6:35	4	15,8	3,8	2:11	2
3	6:24	6	15,5	4,6	2:02	3
4	6:13	7	15,3	5,5	1:55	4
5	6:02	8	15,0	6,6	1:48	5
6	5:51	10	14,7	7,6	1:40	6
7	5:39	11	14,5	8,6	1:34	7
8	5:33	13	14,1	9,1	1:26	8
9	5:17	15	13,9	9,5	1:20	9
10	-5:08	17	- 13,7	9,7 -	- 1:13	10
Jednotka	minuty: sekundy	Počet opakování	sekundy	gymnastické body	minuty: sekundy	škálové body

Bodovací tabulky - ženy do 28 let

	Běh na 1500 m	Silový test Výdrž ve shybu	Běh 100 m	Akrobacie Sestava	Plavání 100 m (kraul, prsa)	(basketbal, volejbal)
0	7:40,1-	- 9,9	17,2 -	- 2,9	2:25,1 -	0
1	7:40	10	17,1	3,0	2:25	1
2	7:23	14	16,7	3,8	2:18	2
3	7:09	18	16,3	4,6	2:11	3
4	6:55	23	15,9	5,5	2:04	4
5	6:41	29	15,5	6,6	1:57	5
6	6:27	35	15,1	7,6	1:50	6
7	6:13	42	14,7	8,6	1:41	7
8	5:59	50	14,4	9,1	1:32	8
9	5:45	58	14,0	9,5	1:23	9
10	-5:31	65 -	- 13,6	9,7 -	- 1:13	10
Jednotka	minuty: sekundy	Počet opakování	sekundy	gymnastické body	minuty: sekundy	škálové body

Bodovací tabulky - ženy nad 29 let

	Běh na 1500 m	Silový test Výdrž ve shybu	Běh 100 m	Akrobacie Sestava	Plavání 100 m (kraul, prsa)	(basketbal, volejbal)
0	8:53,1-	- 8,9	20,3 -	- 2,9	2:42,1 -	0
1	8:53	9	20,2	3,0	2:42	1
2	8:33	13	19,7	3,8	2:35	2
3	8:17	16	19,2	4,6	2:27	3
4	8:01	21	18,8	5,5	2:19	4
5	7:45	26	18,3	6,6	2:11	5
6	7:29	32	17,8	7,6	2:03	6
7	7:13	38	17,3	8,6	1:53	7
8	6:56	45	17,0	9,1	1:43	8
9	6:40	52	16,5	9,5	1:33	9
10	-6:24	59 -	- 16,0	9,7 -	- 1:22	10
Jednotka	minuty: sekundy	Počet opakování	sekundy	gymnastické body	minuty: sekundy	škálové body