



Gymnázium se sportovní přípravou

se zaměřením atletika, basketbal dívky, volejbal (4leté)

kód oboru 79-42-K/41

Talentové zkoušky

Atletika

1. hlavní disciplíny

- rychlost: běh na 50 m ze startovního bloku (1 pokus)
- odraz: skok daleký s rozběhem (2 pokusy měřeno z místa odrazu)
- dynamika trupu a horních končetin: autový odhod medicinbalem 2 kg dívky / 3 kg chlapci (3 pokusy bez přešlapu)
- vytrvalost: Leger test (vytrvalostní běh na signály)

2. doplňkové disciplíny

- výbušnost dolních končetin: skok daleký z místa (3 pokusy na pevné podložce)
- rychlostní vytrvalost: člunkový běh 10x24 m (1 pokus, běh s dotykem čáry)
- silová vytrvalost horních končetin: kliky (na maximální počet opakování)

3. bonifikace

bonifikace za účast na MČR, finálovou účast na MČR, tabulkové umístění v průběžných tabulkách Českého atletického svazu, medaile z MČR a reprezentace za rok 2022

Všichni uchazeči mohou použít vlastní atletické tretry.

Basketbal dívky

1. testy somatických předpokladů

výška, váha

2. testy pohybových schopností

rychlostní vytrvalost (člunkový běh mezi kužely), odrazové (skok do výšky po odrazu ze dvou noh), silové (hod 2 kg medicinbalem do dálky)

3. testy basketbalové herní úrovně

individuální činnosti jednotlivce (driblink, přihrávání, variabilita zakončení, střelba, střelba po driblinku), hra 1 na 1, hra 3 na 3

4. výkonnostní předpoklad

zařazení do reprezentačních výběrů U14 a U15 za rok 2021 a 2022



Volejbal dívky, hoši

1. měření somatotypu

měření tělesné výšky (bez bot), měření dosahu jednoruč (v botách)

2. test maximálního horizontálního odrazu

skok do dálky z místa

3. test maximálního vertikálního odrazu

skok do výšky smečářským rozběhem (odraz ze dvou noh)

4. test síly

hod medicinbalem 1kg z kleku na žíněnce, shyby na počet na hrazdě nadhmatem (hoši) respektive výdrž na čas ve shybu na hrazdě nadhmatem (dívky)

5. test rychlosti

běh K-test s pěti kuželi (4x 4,5 m a 4x 5,4 m do tvaru písmene K)

6. test volejbalové technické úrovně herních dovedností

odbití obouruč vrchem (prsty), odbití obouruč spodem (bagr), vrchní podání (plachtící, skákané plachtící nebo skákané rotované), útočný úder ve výskoku (smeč ze zóny IV. pro praváky, smeč ze zóny II. pro leváky)

Všichni žáci musí vykonat talentovou zkoušku pouze v tom sportovním odvětví, do kterého se hlásí!!!