



## Gymnázium se sportovní přípravou

se zaměřením sportovní gymnastika, judo, tenis, triatlon (6leté)

kód oboru 79-42-K/61

## Talentové zkoušky

### Judo

**1. hloubka předklonu (cm)**

*ve stoje na překážce, měřeny záporné hodnoty - pod úroveň podložky*

**2. boční rozštěp (cm)**

*měří se výše rozkroku nad podložkou, měřeno vzadu*

**3. člunkový běh 5x10 m (čas s)**

*platí dotek rukou za metou, na tatami*

**4. šplh na laně 4m za 1 minutu**

*šplh na 4m laně - bez přírazu - začínáme z úchopu jednou rukou před obličejem, těžké váhy a dívky šplhají s přírazem*

**5. výskoky na překážku za 30 sekund (počet)**

*výška 64 cm (3+vrchní díl šv. bedny), platí dotek obou nohou ze shora - naboso*

**6. opakované kliky (počet)**

*neomezený, nepřetržitý čas – při prodlevě mezi pokusy delší než 3s je konec*

**7. vznosy na ribstolech (počet)**

*vznosy - dotyk nohama nad hlavou*

**8. shyb (počet)**

*nadhmatem, počet opakování bez zátěže z visu - napjaté paže, brada nad hrazdu*

**9. beep test (metry)**

*nepřetržitý intervalový běh na 20 metrů se zvukovým limitem*

**10. výkonnostní předpoklady (MČR)**

*přebor ČR za poslední dva roky*



## Sportovní gymnastika

### 1. test pohybových schopností

*silové, rychlostní, odrazové - např. opakovaně stoj na ruce z přednosu roznožmo vně, vznosy na žebřinách, seskok z vyšší podložky a opakovaná salta vpřed, ze svisu vznesmo svís střemhlav opakovaně, člunkový běh*

### 2. test úrovně technických základů a prvků obtížnosti na jednotlivých nářadích

*základní cvičební tvary - hodnotí se technika provedení, předvedení prvků obtížnosti a zvláštních požadavků dle pravidel FIG na jednotlivých nářadích*

### 3. výkonnostní předpoklady

*umístění na MČR, bodový zisk v kategorii kadetek, kadetů, starších žáků*

## Tenis

### 1. testy pohybové výkonnosti

*běh na 25 m na čas, hod plným míčem 2 kg, vějíř, kružítko*

### 2. testy technické a herní úrovně

*forhend, bekhend, volej, podání - vše na terč*

### 3. výkonnostní předpoklady

*dosažení bodové hodnoty v celostátním žebříčku – min. 15 BH*

## Triatlon

### 1. plavání

*50 K nohy s deskou bez kotoulové obrátky, 100 K, 300 K*

### 2. běh

*100 m, Cooper test na 12 min.*

### 3. obecná síla

*sed-leh/1 min., kliky přímé na maximální počet, výdrž ve sjezdářském postoji v pravém úhlu u stěny do selhání*

### 4. doložená sportovní úspěšnost

*medailové umístění na MČR triatlonu, aquatlon, plavání, cyklistika, statut reprezentanta ČR triatlon, plavání, atletika, cyklistika za poslední dva roky*

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