



## 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!!!**



## Bodové hodnotící škály

### Judo

#### Chlapci

1. Hloubka předklonu				
	9b.	7b.	5b.	3b.
50kg	16	13	10	7
60kg	16	13	10	7
66kg	16	13	10	7
73kg	16	13	10	7
nad 73kg	16	13	10	7

2. Boční rozštěp				
	9b.	7b.	5b.	3b.
50kg	5	10	15	20
60kg	5	10	15	20
66kg	5	10	15	20
73kg	5	10	15	20
nad 73kg	5	10	15	20

3. Člunkový běh 5 x 10m				
	9b.	7b.	5b.	3b.
50kg	12,6	13,0	13,5	14,0
60kg	12,6	13,0	13,5	14,0
66kg	12,6	13,0	13,5	14,0
73kg	12,8	13,2	13,7	14,2
nad 73kg	13,0	13,5	14,0	14,5

4. Šplh na laně za 1min.				
	9b.	7b.	5b.	3b.
50kg	3	2	1,5	1
60kg	3	2	1,5	1
66kg	3	2	1,5	1
73kg	2	1,5	1	0,5
nad 73kg	1	0,75	0,5	0,25

5. Výskoky na překážku za 30s.				
	9b.	7b.	5b.	3b.
50kg	27	24	21	16
60kg	27	24	21	16
66kg	24	21	16	12
73kg	21	17	12	10
nad 73kg	19	15	10	8

6. Kliky ležmo - max. počet				
	9b.	7b.	5b.	3b.
50kg	70	60	50	40
60kg	70	60	50	40
66kg	70	60	50	40
73kg	70	60	50	40
nad 73kg	60	50	40	30

7. Vznosy na ribstolech				
	9b.	7b.	5b.	3b.
50kg	14	10	7	5
60kg	14	10	7	5
66kg	10	7	5	3
73kg	7	5	3	2
nad 73kg	5	3	2	1

8. Shyb				
	9b.	7b.	5b.	3b.
50kg	20	17	14	10
60kg	20	17	14	10
66kg	17	14	10	7
73kg	14	10	7	5
nad 73kg	6	4	2	1

9. Beep test				
	9b.	7b.	5b.	3b.
50kg	6,1	5	3,8	2,8
60kg	6,1	5	3,8	2,8
66kg	6,1	5	3,8	2,8
73kg	6,1	5	3,8	2,8
nad 73kg	6,1	5	3,8	2,8

10. individuální schopnosti				
Přeborník ČR		19b.		
Medailista PČR		17b.		
Vítěz ČP		15b.		
Medailista ČP		13b.		



# Sportovní gymnázium Ludvíka Daňka,

Brno, Botanická 70, příspěvková organizace

## Dívky

1. Hloubka předklonu				
	9b.	7b.	5b.	3b.
40 kg	16	13	10	7
48 kg	16	13	10	7
57 kg	16	13	10	7
63 kg	16	13	10	7
nad 63 kg	16	13	10	7

2. Boční rozštěp				
	9b.	7b.	5b.	3b.
40 kg	5	10	15	20
48 kg	5	10	15	20
57 kg	5	10	15	20
63 kg	5	10	15	20
nad 63 kg	5	10	15	20

3. Člunkový běh 5 x 10m				
	9b.	7b.	5b.	3b.
40 kg	13,2	13,7	14,2	14,7
48 kg	13,2	13,7	14,2	14,7
57 kg	13,4	13,9	14,4	15,0
63 kg	13,4	13,9	14,4	15,0
nad 63 kg	14,0	14,5	15,0	15,5

4. Šplh na laně za 1min.				
	9b.	7b.	5b.	3b.
40 kg	2	1	0,75	0,5
48 kg	2	1	0,75	0,5
57 kg	2	1	0,75	0,5
63 kg	1	0,75	0,5	0,25
nad 63 kg	1	0,75	0,5	0,25

5. Výskoky na překážku za 30s.				
	9b.	7b.	5b.	3b.
40 kg	27	24	21	16
48 kg	27	24	21	16
57 kg	24	21	16	12
63 kg	21	17	12	10
nad 63 kg	19	15	10	8

6. Kliky ležmo - max. počet				
	9b.	7b.	5b.	3b.
40 kg	50	40	30	20
48 kg	50	40	30	20
57 kg	50	40	30	20
63 kg	50	40	30	20
nad 63 kg	40	30	20	15

7. Vznosy na ribstolech				
	9b.	7b.	5b.	3b.
40 kg	10	8	6	4
48 kg	10	8	6	4
57 kg	7	5	4	3
63 kg	6	4	3	2
nad 63 kg	5	3	2	1

8. Shyb				
	9b.	7b.	5b.	3b.
40 kg	10	8	6	4
48 kg	10	8	6	4
57 kg	10	8	6	4
63 kg	8	6	4	2
nad 63 kg	6	4	2	1

9. Beep test				
	9b.	7b.	5b.	3b.
40 kg	6,1	5,1	3,8	2,8
48 kg	6,1	5,1	3,8	2,8
57 kg	6,1	5,1	3,8	2,8
63 kg	6,1	5,1	3,8	2,8
nad 63 kg	6,1	5,1	3,8	2,8

10. Individuální schopnosti				
Přebornice ČR		19b.		
Medailistka PČR		17b.		
Vítězka ČP		15b.		
Medailistka ČP		13b.		

## Kontakt judo

Jaroslav Švec 608 833 350



# Sportovní gymnázium Ludvíka Daňka,

Brno, Botanická 70, příspěvková organizace

## Tenis

Terč	Body
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10 a více	10

Medic. (cm)	Body	
	Hoši	Dívky
Výkon do 349	-	0
350-399	0	1
400-449	1	2
450-479	2	3
480-499	3	4
500-549	4	5
550-579	5	6
580-599	6	7
600-649	7	8
650-679	8	9
680-699	9	10
700 a více	10	-

25 m (s)	Body	
	Hoši	Dívky
Výkon 6	-	0
5,9 – 5,8	0	1
5,7 – 5,6	1	2
5,5 – 5,4	2	3
5,3 – 5,2	3	4
5,1 – 5,0	4	5
4,9 – 4,8	5	6
4,7 – 4,6	6	7
4,5 – 4,3	7	8
4,2 – 4,0	8	9
3,9 – 3,7	9	10
3,6	10	-

Vějíř (s)	Body	
	Hoši	Dívky
Výkon 70	-	0
69,9 – 69	0	1
68,9 – 67	1	2
66,9 – 65	2	3
64,9 – 63	3	4
62,9 – 61	4	5
60,9 – 59	5	6
58,9 – 57	6	7
56,9 – 55	7	8
54,9 – 53	8	9
52,9 – 50	9	10
49,9 a méně	10	-

Kružítko	Body	
	Hoši	Dívky
Výkon 39	-	0
40	0	1
41-43	1	2
44-46	2	3
47-48	3	4
49-50	4	5
51-52	5	6
53-54	6	7
55-56	7	8
57-58	8	9
59-60	9	10
60 a více	10	-

Splnil kritéria: 100 - 50 bodů (čím vyšší počet bodů, tím lepší výsledek)

Nesplnil kritéria: 49 a méně bodů (pomocné tenisové 34 a méně bodů)

Pomocné body: celkem **100 bodů**

BH : max. 30 b.

CZ : BH 45 – 60 = 30 b., BH 30 – 35 = 25 b., BH 20 – 25 = 20 b.,

BH 15 = 15 b., BH 9 – 12 = 12 b., BH 1 – 6 = 0 b.

BH – bodová hodnota hráče u ČTS (český tenisový svaz)



# Sportovní gymnázium Ludvíka Daňka,

Brno, Botanická 70, příspěvková organizace

---

Tenisové herní testy: F,B: max. 10b., volej: max. 10b., podání: max. 10b.

Kondiční testy: vějíř: max. 10b., kružítko: max. 10b., medicinbal: max. 10b., běh 25m: max. 10 b.

**Tabulka pro přepočítání bodů:**

<u>tenis. body</u>	<u>škol. body</u>
100 – 85.....	<b>100 b.</b>
84 – 75 .....	<b>99 - 90 b.</b>
74 – 65 .....	<b>89 - 80 b.</b>
64 – 55 .....	<b>79 - 70 b.</b>
54 – 45 .....	<b>69 - 60 b.</b>
<u>44 – 35 .....</u>	<b><u>59 - 50 b.</u></b>
34 - 25.....	<b>49 - 40 b.</b>
24 – 15.....	<b>39 – 30 b.</b>
14 – 5.....	<b>29 – 20 b.</b>

## **Kontakt tenis**

Bohuslav Novák 603 344 900



# Sportovní gymnázium Ludvíka Daňka,

Brno, Botanická 70, příspěvková organizace

## Triatlon

Disciplína	Kategorie	Body za jednotlivé výkony v disciplínách									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Plavání</b>	<b>Pohlaví</b>										
50 K nohy s deskou	chlapci	0:58,5	0:57,0	0:55,5	0:54,0	0:52,5	0:51,0	0:49,5	0:48,0	0:46,5	0:45,0
	dívky	1:01,5	1:00,0	0:58,5	0:57,0	0:55,5	0:54,0	0:52,5	0:51,0	0:49,5	0:48,0
100 K	chlapci	1:20,0	1:19,0	1:17,0	1:16,0	1:15,0	1:14,0	1:13,0	1:12,0	1:11,0	1:10,0
	dívky	1:27,0	1:25,0	1:23,0	1:21,0	1:20,0	1:19,0	1:18,0	1:17,0	1:16,0	1:15,0
300 K	chlapci	4:40,0	4:35,0	4:30,0	4:25,0	4:20,0	4:15,0	4:10,0	4:05,0	4:00,0	3:55,0
	dívky	5:00,0	4:55,0	4:45,0	4:40,0	4:35,0	4:30,0	4:25,0	4:20,0	4:15,0	4:10,0
<b>Běh</b>	<b>Pohlaví</b>										
100 m	chlapci	0:17,6	0:17,2	0:16,8	0:16,4	0:16,0	0:15,6	0:15,2	0:14,8	0:14,4	0:14,0
	dívky	0:20,0	0:19,5	0:19,0	0:18,5	0:18,0	0:17,5	0:17,0	0:16,5	0:16,0	0:15,5
Cooper test na 12 min	chlapci	2325	2400	2475	2550	2625	2700	2775	2850	2925	3000
	dívky	1975	2050	2125	2200	2275	2350	2450	2550	2650	2750
<b>Obecná síla</b>	<b>Pohlaví</b>										
sed-leh/1 min	chlapci	28x	31x	34x	38x	42x	45x	48x	51x	53x	55x
	dívky	23x	26x	29x	32x	35x	38x	41x	44x	47x	50x
kliky přímé na max. počet	chlapci	9x	13x	17x	21x	25x	29x	33x	37x	41x	45x
	dívky	2x	5x	8x	11x	14x	17x	21x	24x	27x	30x
výdrž ve sjezdářském postoji v pravém úhlu u stěny do selhání	chlapci	2:00	2:20	2:40	3:00	3:20	3:40	4:00	4:20	4:40	5:00
	dívky	1:00	1:20	1:40	2:00	2:20	2:40	3:00	3:20	3:40	4:00
<b>Doložená sportovní úspěšnost</b>	<b>Pohlaví</b>	<b>Bonusové ohodnocení</b>									
MČR/ČP triatlon do 10.místa		20 bodů									
MČR/ČP aquatlon, plavání, atletika, cyklistika atp. do 10.místa	obojí	10 bodů									
<b>Celkové hodnocení</b>	<b>Pohlaví</b>										
Vyhovuje	obojí	50-100 bodů									
Nevyhovuje	obojí	49 a méně bodů									

### Kontakt triatlon

Ladislav Dvořák: 777 643 756