



## 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. testy funkční připravenosti

*dívky, kluci*

### 2. testy speciální připravenosti

*dívky: bradla, kladina, akrobacie vpřed a vzad*

*kluci: šestiboj dle pravidel FIG*

## 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 sjezdařském 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!!!**