Talentové zkoušky

Gymnázium se sportovní přípravou

se zaměřením fotbal chlapci, plavání (4leté)

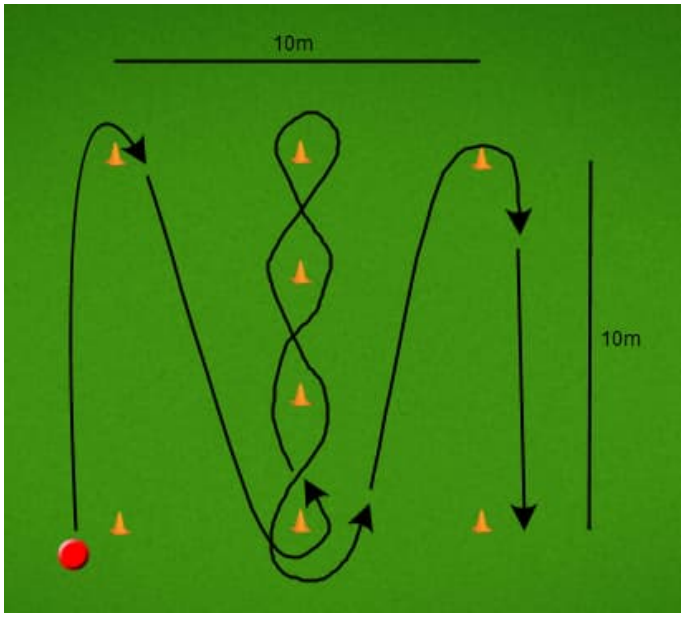
kód oboru 79-42-K/41

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

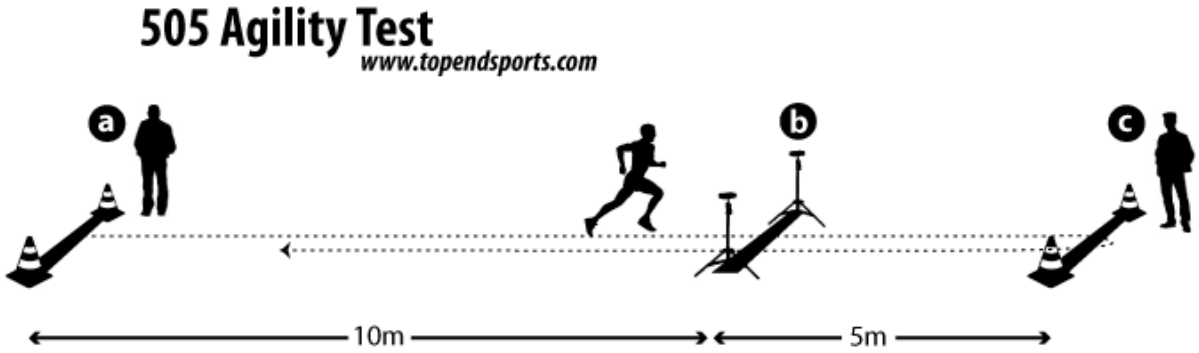
Fotbal - chlapci

1. Sprint 30 m (15 bodů)
   Test zjišťující maximální rychlost sprintu. Je měřen fotobuňkami, bez startovního signálu. Hráč má dva pokusy, z nichž se počítá jen lepší čas.

2. Illinois test (15 bodů)
   Test, který zjišťuje rychlost běhu a změny směru (agility). Hráč startuje z lehu na břiše a absolvuje předem danou dráhu. Hráč má dva pokusy, z nichž se počítá vždy lepší čas.



3. 505 Agility test (15 bodů)
   Test, který zjišťuje rychlost změny směru o 180° při maximálním sprintu. Hráč začíná 15 m před čarou obratu. Sprintuje maximální rychlostí směrem k čáře obratu. Po dosažení čáry provede rychlé zastavení a otočku o 180°. Sprintuje zpět 5 m (kde je časomíra). Výkon je zaznamenán jako celkový čas běhu 5 m (otočka) + 5 m. Hráč má dva pokusy na každou stranu (pravá/levá otočka), z nichž se počítá vždy lepší čas. Test je měřen fotobuňkami, bez startovního signálu.



4. Přesnost střelby (15 bodů)
   Tento test zjišťuje jak přesně je schopen hráč zakončit. Hráč zakončuje z předem vyznačeného prostoru do předem vyznačeného prostoru v brance po krátkém vedení míče. Má pět pokusů zprava a pět zleva. Za každý úspěšný pokus má 1,5 bodů (odraz od brankové tyče do brány se počítá). Počítají se pouze góly, které hráč vstřelí v časovém limitu 20 vteřin (poslední střela musí být vystřelena před vypršením časového limitu).

5. Skupinový test – formy malých her (5:5, 6:6, 7:7, 8:8 – dle počtu přihlášených) (25 bodů)
   Hra na malém prostoru s brankáři, bez ohledu na posty (hodnotící parametry HČJ, výběr místa, první dotyk, přepínání, zakončení, bránění a obcházení 1:1, komunikace, charakter...).
   Bodové hodnocení 1 – 25 bodů.

6. Hoff test (15 bodů)
   Vytrvalostní test s míčem. Úkolem hráče je absolvovat jedno kolo v co nejrychlejším možném čase. Je měřen stopkami. Hráč má jeden pokus. Bodové hodnocení 1 – 15 bodů.

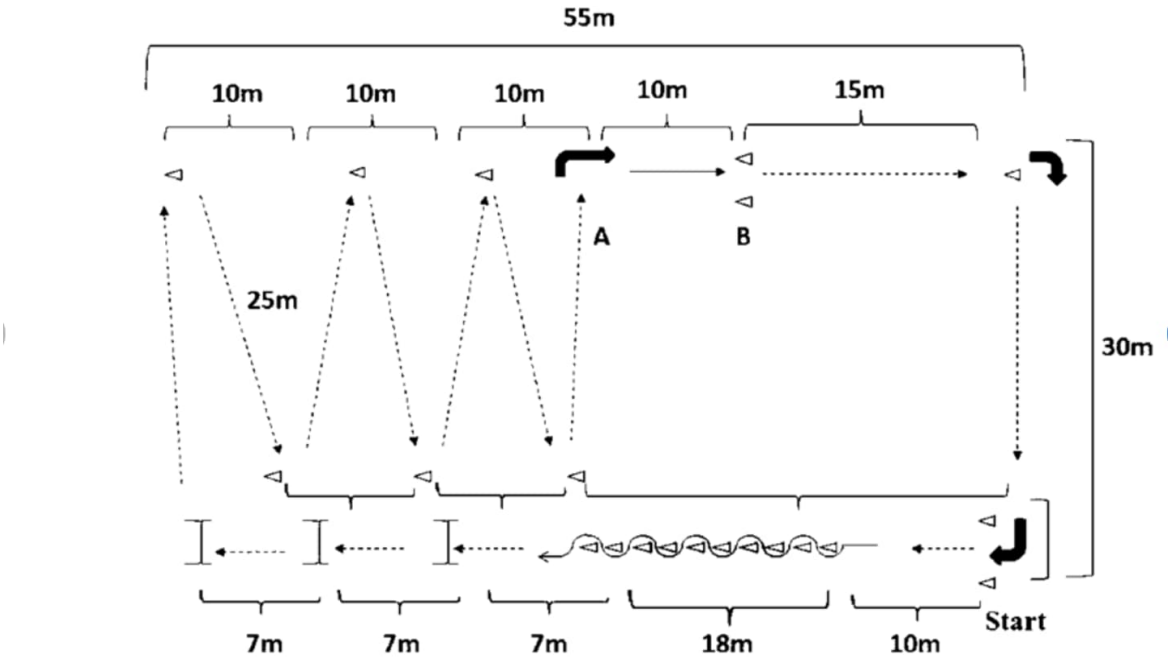


Chart of Hoff test circuit. ( ) Forward run. ( ) Backward run. ( ) Dribble place. ( ) 30–35 cm hurdles

Sprint na 30 m				
0	≥ 4,62		8	4,26 – 4,29
1	4,57 – 4,61		9	4,22 – 4,25
2	4,52 – 4,56		10	4,19 – 4,21
3	4,47 – 4,51		11	4,16 – 4,18
4	4,42 – 4,46		12	4,13 – 4,15
5	4,38 – 4,41		13	4,10 – 4,12
6	4,34 – 4,37		14	4,07 – 4,09
7	4,30 – 4,33		15	≤ 4,06

Illinois test				
0	≥ 19,10		8	16,40 – 16,49
1	18,50 – 19,09		9	16,30 – 16,39
2	18,30 – 18,49		10	16,20 – 16,29
3	18,10 – 18,29		11	16,10 – 16,19
4	17,50 – 18,09		12	16,00 – 16,09
5	17,30 – 17,49		13	15,90 – 15,99
6	17,10 – 17,29		14	15,80 – 15,89
7	16,50 – 17,09		15	≤ 15,79

505 Agility test				
0	≥ 2,68		8	2,44 – 2,46
1	2,65 – 2,67		9	2,41 – 2,43
2	2,62 – 2,64		10	2,38 – 2,40
3	2,59 – 2,61		11	2,35 – 2,37
4	2,56 – 2,58		12	2,32 – 2,34
5	2,53 – 2,55		13	2,29 – 2,31
6	2,50 – 2,52		14	2,26 – 2,28
7	2,47 – 2,49		15	≤ 2,25

Hoff test				
0	≥ 1:38		8	1:22 – 1:23
1	1:36 – 1:37		9	1:20 – 1:21
2	1:34 – 1:35		10	1:18 – 1:19
3	1:32 – 1:33		11	1:16 – 1:17
4	1:30 – 1:31		12	1:14 – 1:15
5	1:28 – 1:29		13	1:12 – 1:13
6	1:26 – 1:27		14	1:10 – 1:11
7	1:24 – 1:25		15	≤ 1:09

Plavání

1. Všeobecná pohybová zdatnost
   gymnastická sestava (váha, kotoul vpřed, přemet stranou, kotoul vzad), výdrž ve shybu – dívky, shyby – chlapci, sedy-lehy po dobu 60 s, skok daleký z místa, hod medicinbalem

2. aktuální plavecká výkonnost
   - 100 m vybraným plaveckým způsobem (motýlek, znak, prsa nebo kraul)
   - 200 m polohový závod
   - 400 m kraul
   (u každé tratě je hodnoceno i technické provedení (0-7 bodů))
   Za nejlépe bodovanou disciplínu, bude studentovi udělen dvojnásobný počet bodů.

3. výkonnostní předpoklady
   - zařazení do výběrových družstev (reprezentace, SCM) na sezónu 2025/2026, účast a umístění v individuálních disciplínách na Letním a Zimním mistrovství ČR za rok 2025, účast na Krajském přeboru za rok 2025
   - hodnota nejhodnotnějšího osobního výkonu od 1.1.2025 do 29.3.2026, dle bodovacích tabulek World Aquatics Points

TEST I – obratnost, koordinace - gymnastická sestava	
body	výkon
0	0
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

TEST II – izometrická síla paží - výdrž ve shybu, shyby							
shyby kluci				*výdrž ve shybu holky*			
0	1	a	méně	0	0:06,99	a	méně
1	2	-	3	1	0:07,00	-	0:11,99
2	4	-	5	2	0:12,00	-	0:16,99
3	6	-	7	3	0:17,00	-	0:21,99
4	8	-	9	4	0:22,00	-	0:26,99
5	10	a	více	5	0:27,00	a	více

TEST III – dynamická síla trupu - sed-lehy							
bodování chlapci				*bodování dívky*			
0	38	a	méně	0	31	a	méně
1	39	-	41	1	32	-	34
2	42	-	44	2	35	-	37
3	45	-	47	3	38	-	40
4	48	-	50	4	41	-	43
5	51	a	více	5	44	a	více

TEST IV – dynamická síla dolních končetin - dálka z místa							
bodování chlapci				*bodování dívky*			
0	197	a	méně	0	157	a	méně
1	198	-	205	1	158	-	165
2	206	-	213	2	166	-	173
3	214	-	221	3	174	-	181
4	222	-	229	4	182	-	189
5	230	a	více	5	190	a	více

TEST V – dynamická síla h.k. - hod medicinbalem							
bodování chlapci				*bodování dívky*			
0	529	a	méně	0	379	a	méně
1	530	-	609	1	380	-	459
2	610	-	689	2	460	-	539
3	690	-	769	3	540	-	619
4	770	-	849	4	620	-	699
5	850	a	víc	5	700	a	víc

TEST VI – plavecká všestrannost							
100m kraul							
bodování chlapci				*bodování dívky*			
0	1:08,50	-	hůře	0	1:12,50	-	hůře
1	1:07,00	-	1:08,49	1	1:11,00	-	1:12,49
2	1:05,50	-	1:06,99	2	1:09,50	-	1:10,99
3	1:04,00	-	1:05,49	3	1:08,00	-	1:09,49
4	1:02,50	-	1:03,99	4	1:06,50	-	1:07,99
5	1:01,00	-	1:02,49	5	1:05,00	-	1:06,49
6	0:59,50	-	1:00,99	6	1:03,50	-	1:04,99
7	0:58,00	-	0:59,49	7	1:02,00	-	1:03,49
8	0:57,99	a	lépe	8	1:01,99	a	lépe

100m motýlek							
bodování chlapci				*bodování dívky*			
0	1:18,50	-	hůře	0	1:23,50	-	hůře
1	1:17,00	-	1:18,49	1	1:22,00	-	1:23,49
2	1:15,50	-	1:16,99	2	1:20,50	-	1:21,99
3	1:14,00	-	1:15,49	3	1:19,00	-	1:20,49
4	1:12,50	-	1:13,99	4	1:17,50	-	1:18,99
5	1:11,00	-	1:12,49	5	1:16,00	-	1:17,49
6	1:09,50	-	1:10,99	6	1:14,50	-	1:15,99
7	1:08,00	-	1:09,49	7	1:13,00	-	1:14,49
8	1:07,99	a	lépe	8	1:12,99	a	lépe

100m znak							
bodování chlapci				*bodování dívky*			
0	1:15,50	-	hůře	0	1:20,50	-	hůře
1	1:14,00	-	1:15,49	1	1:19,00	-	1:20,49
2	1:12,50	-	1:13,99	2	1:17,50	-	1:18,99
3	1:11,00	-	1:12,49	3	1:16,00	-	1:17,49
4	1:09,50	-	1:10,99	4	1:14,50	-	1:15,99
5	1:08,00	-	1:09,49	5	1:13,00	-	1:14,49
6	1:06,50	-	1:07,99	6	1:11,50	-	1:12,99
7	1:05,00	-	1:06,49	7	1:10,00	-	1:11,49
8	1:04,99	a	lépe	8	1:09,99	a	lépe

100m prsa							
bodování chlapci				*bodování dívky*			
0	1:24,50	-	hůře	0	1:30,50	-	hůře
1	1:23,00	-	1:24,49	1	1:29,00	-	1:30,49
2	1:21,50	-	1:22,99	2	1:27,50	-	1:28,99
3	1:20,00	-	1:21,49	3	1:26,00	-	1:27,49
4	1:18,50	-	1:19,99	4	1:24,50	-	1:25,99
5	1:17,00	-	1:18,49	5	1:23,00	-	1:24,49
6	1:15,50	-	1:16,99	6	1:21,50	-	1:22,99
7	1:14,00	-	1:15,49	7	1:20,00	-	1:21,49
8	1:13,99	a	lépe	8	1:19,99	a	lépe

TEST VII – plavecká všestrannost							
200m polohový závod							
bodování chlapci				*bodování dívky*			
0	2:50,00	-	hůře	0	3:02,00	-	hůře
1	2:47,00	-	2:49,99	1	2:59,00	-	3:01,99
2	2:44,00	-	2:46,99	2	2:56,00	-	2:58,99
3	2:41,00	-	2:43,99	3	2:53,00	-	2:55,99
4	2:38,00	-	2:40,99	4	2:50,00	-	2:52,99
5	2:35,00	-	2:37,99	5	2:47,00	-	2:49,99
6	2:32,00	-	2:34,99	6	2:44,00	-	2:46,99
7	2:29,00	-	2:31,99	7	2:41,00	-	2:43,99
8	2:28,99	a	lépe	8	2:40,99	a	lépe

TEST VIII – plavecká rychlostní vytrvalost							
400m kraul							
bodování chlapci				*bodování dívky*			
0	5:22,00	-	hůře	0	5:37,00	-	hůře
1	5:16,00	-	5:21,99	1	5:31,00	-	5:36,99
2	5:10,00	-	5:15,99	2	5:25,00	-	5:30,99
3	5:04,00	-	5:09,99	3	5:19,00	-	5:24,99
4	4:58,00	-	5:03,99	4	5:13,00	-	5:18,99
5	4:52,00	-	4:57,99	5	5:07,00	-	5:12,99
6	4:46,00	-	4:51,99	6	5:01,00	-	5:06,99
7	4:40,00	-	4:45,99	7	4:55,00	-	5:00,99
8	4:39,99	a	lépe	8	4:54,99	a	lépe

Výkonnostní předpoklady - dosavadní plavecká úspěšnost	
0	BEZ
1	KPD
2	MCR
3	SCM
4	MED
5	REP

Hodnota nejhodnotnějšího osobního výkonu (World Aquatics Points)			
body	*výkon v WA points*		
0	400	-	méně
1	410	-	419
2	420	-	429
3	430	-	439
4	440	-	449
5	450	-	459
6	460	-	469
7	470	-	479
8	480	-	489
9	490	-	499
10	500	a	více