



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, 300K

2. běh

100 m, Cooper test na 12min.

3. obecná síla

sed-leh/1min, 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!!!