

Talentové zkoušky - sada testů

pro školní rok 2025/2026 (přijímací řízení 2025)

Čtyřletý obor - gymnázium se sportovní přípravou, kód studia 79-42-K/41

Test č. 1 – Skok do dálky z místa snožmo

Provádí se na rovné podlaze. Testovaný se postaví před odrazovou čáru, nesmí přešlapovat, chodidla jsou vedle sebe cca na šířku pánve. Odrazí se snožmo a pokusí se doskočit co nejdále. Přípravný pohyb paží je povolen, poskok před odrazem možný není. Uchazeč má tři pokusy, započte se nejdelší. Měření se provádí v místě místa prvního dotyku podlahy od odrazové čáry. Měření se zaokrouhlí na celé centimetry.

Skok z místa – chlapci (výkon v cm)											
Výkon	140 a méně	141 - 151	152 - 162	163 - 173	184 - 193	194 - 203	204 - 213	214 - 223	224 - 233	234 - 244	245 a více
Body	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Skok z místa – dívky (výkon v cm)											
Výkon	124 a méně	125 - 135	136 - 146	147 - 157	158 - 168	169 - 179	180 - 190	191 - 201	202 - 211	212 - 222	223 a více
Body	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Test č. 2 – Leh – sed opakovaně

Uchazeč zaujme na žíněnce polohu v lehu na zádech pokrmo. Ruce jsou skrčeny vzpažmo zevnitř v týl, prsty jsou sepnuté, lokty se dotýkají podložky. Dolní končetiny jsou pokrčeny v kolenou v úhlu 90°, chodidla jsou od sebe 20 – 30 cm, k zemi je fixuje pomocník. Na povel provádí uchazeč opakovaně sed (oběma lokty se dotkne souhlasných kolen) a leh (vrací se zcela do výchozí polohy). Cílem je dosáhnout během jedné minuty maximálního počtu cyklů. Jeden cyklus = přechod z lehu do správně provedeného sedu a zpět do lehu. Nesprávně provedené cykly se nezapočtou, není povoleno odrážení se pomocí loktů, hrudníku nebo zad od podložky.

Leh - sed – chlapci (počet opakování)											
Výkon	17 a méně	18 -21	22 -26	27 -30	31 - 35	36 - 40	41 - 44	45 -49	50 -53	54 -58	59 a více
Body	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Leh - sed dívky (počet opakování)											
Výkon	13 a méně	14 -17	18 - 21	22 - 26	27 - 30	31 -35	36 - 39	40 - 44	45 - 49	50 -54	55 a více
Body	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Test č. 3 Shyby nadhmatem nebo výdrž ve shybu

Shyby (chlapci)

Ze svisu nadhmatem na doskočné hrazdě (úchop v širší ramen) provádí uchazeč opakovaně shyb (brada nad žerdí, nezaklánět hlavu) a zvolna zpět do základní polohy (zcela napnuté paže). Shyby se provádějí plynule, není povoleno využívat doprovodné pohyby (kopy dolními končetinami, kmihy apod.). Nedokonale provedené pokusy se nezapočtou. Pro dosažení základní polohy lze použít stoličku.

Výdrž ve shybu (dívky)

Uchazečka zaujme základní polohu – shyb na hrazdě, držení nadhmatem, hlava rovně s bradou nad žerdí (nezaklánět ani nepředklánět hlavu). V této poloze setrvá co nejdelší dobu. Pro dosažení základní polohy lze použít stoličku.

Shyby – chlapci (počet opakování)											
Výkon	0 - 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11 a více
Body	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Výdrž ve shybu – dívky (čas v sekundách)											
Výkon	0 - 2	2,1 – 8,0	8,1 – 15,0	15,1 – 22,0	22,1 – 30,0	30,1 - 38,0	38,1 – 43,0	43,1 – 48,0	48,1 – 54,0	54,1- 59,9	60,0 a více
Body	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Test č. 4 Člunkový běh 4 x 10 m

Startovní čára, dva kužele ve vzdálenosti 10 m. Při startu uchazeč stojí vlevo vedle startovního kužele, na povel vyběhá

k protilehlému. Tento oběhne a vrací se k výchozímu kuželu, který rovněž oběhne, takže jeho dráha běhu tvoří nyní osmičku. Na konci třetího úseku již kužel neobíhá, ale dotkne se jej rukou (musí doběhnout až na čáru) a co nejdříve se vrací do cíle. Cílového kužele se opět dotkne rukou, v okamžiku dotyku se zastaví čas měření.

Člunkový běh 4 x 10 m – chlapci (čas v sekundách)											
Výkon	16,0 a více	15,9 – 15,5	15,4 – 14,8	14,7 – 14,0	13,9 – 13,3	13,2 – 12,6	12,5 – 11,9	11,8 – 11,2	11,1 – 10,5	10,4 – 9,7	9,6 a méně
Body	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Člunkový běh 4 x 10 m – dívky (čas v sekundách)											
Výkon	16,5 a více	16,4 – 15,8	15,7 – 15,1	15,0 – 14,4	14,3 – 13,7	13,6 – 12,9	12,8 – 12,2	12,1 – 11,4	11,3 – 10,7	10,6 – 9,9	9,8 a méně
Body	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Test č. 5 Vytrvalostní člunkový běh (Beep leger test)

Testovaný opakovaně běhá na úseku 20 m od mety k metě shodně se zvukovým signálem vysílaným z přehrávače. Cílem je přebíhat určenou vzdálenost vzrůstající rychlostí (dle frekvence zvukového signálu), jak dlouho je to jen možné. Při každém zvukovém signálu musí dosáhnout mety. Test končí, pokud testovaný dvakrát v řadě nestihne doběhnout na metu v daném limitu (maximální vzdálenost od čáry je dva kroky). Zvukový záznam obsahuje kromě signálu i informace o průběžné úrovni testu. Pro dosažení potřebné úrovně jsou započteny pouze správně dokončené úseky. Test vyžaduje značnou fyzickou námahu, je vhodné alespoň dvě hodiny před jeho konáním nejíst. Test je náročný, patří do maximální vytrvalostní a kardiorepirační výkonnosti. Předpokladem jeho úspěšného vykonání je bezproblémový zdravotní stav (především po kardiiovaskulární stránce).

Vytrvalostní člunkový běh – chlapci (dosažená úroveň)											
Výkon	1 - 4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14 - 21
Body	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Vytrvalostní člunkový běh – dívky (dosažená úroveň)											
Výkon	1 - 3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13 - 21
Body	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Test č. 6 Míčová hra dovednostní test (basketbal)

Uchazeč na pokyn vyběhá z koncové čáry basketbalového hřiště (startuje pod košem). Na bližší čáře trestného hodu je položen basketbalový míč, uchazeč jej sebere a zahájí driblíng směrem k půlící čáře hřiště. V její blízkosti jsou rozmístěny 3 kužele. K prvnímu uchazeč dribluje pravou rukou, před kuželem provede změnu směru pohybu a změnu driblíngu přehozením míče z pravé do levé ruky (před tělem). Dále pokračuje ke druhému kuželu, zde opět provede změnu směru pohybu a přehození míče z levé do pravé ruky. Pokračuje ke třetímu kuželu, ten oběhne za stálého vedení míče driblíngem. Směr oběhu zvolí individuálně dle svojí silnější ruky tak, aby při obíhání kužele byl driblíng veden vnější rukou. Po oběhnutí kužele pokračuje uchazeč ke koši na opačné straně hřiště, než odkud startoval. Zde provede dvojtakt se zakončením střelbou na koš (není nutné dát koš). Poté míč doskočí (chycení míče do obou rukou s doskokem na obě nohy). Přihraje asistentovi do rohu hřiště, rozběhne se a hned očekává přihrávku zpět (hod' a běž). Přihrávku zachytí a přejde do driblíngu. Pokračuje v driblíngu přes slalom, který má 5 branek (zahájení slalomu z pravé strany, při oběhu kuželek slalomu vždy dribluje vnější ruka). Po dokončení slalomu pokračuje uchazeč v driblíngu směrem ke koši (na startovní straně) a ještě jednou provede zakončení dvojtaktem a střelbou na koš (opět není nutné dát koš). V případě zakončení dvojtaktem může uchazeč levák předriblovat (v případě obou zakončení) tak, aby prováděl zakončení z levé strany. Cvičení není na čas, ale je nezbytné jej provádět v běhu, nikoliv v chůzi. Hodnotí se správnost provedení dle zadání a soulad s basketbalovými pravidly. Za velké chyby se považuje: porušení pravidla o krocích nebo driblíng oběma rukama, driblíng vnitřní rukou při obíhání kužele. Za nesplnění zadání je považováno vynechání některé z částí zadání nebo neprovedení cvičení v běhu.

Výkon	Nesplněno dle zadání	Splněno dle zadání s více většími chybami.	Splněno dle zadání s větší chybou.	Splněno dle zadání s několika malými chybami	Splněno dle zadání s jedinou malou chybou	Splněno dle zadání zcela bez chyb
Body	0	2	4	6	8	10

Maximální celkový bodový zisk za testy pohybových schopností je 60 bodů.