

Kritéria pro talentovou zkoušku z atletiky:**Běh na 10 m – leh na záda, chodidla těsně u zdi; cíl – 10 m od zdi**

Chlapci	
výkon	hodnocení
Nad 3,4 s	0 bodů
3,1–3,4 s	1 bod
2,7–3,0 s	2 body
Pod 2,6 s	3 body

Dívky	
hodnocení	výkon
0 bodů	Nad 3,4 s
1 bod	3,2–3,4 s
2 body	2,6–3,1 s
3 body	Pod 2,6 s

Běh na 25 m polovysoký start

Chlapci	
výkon	hodnocení
4,4 s a více	0 bodů
4,0–4,4 s	1 bod
3,5–3,9 s	2 body
3,4–3,3 s	3 body
3,2 s a méně	4 body

Dívky	
hodnocení	výkon
0 bodů	4,8 s a více
1 bod	4,0–4,7 s
2 body	3,9–4,3 s
3 body	3,7–3,8 s
4 body	3,2 s a méně

10ti skok – odrazy střídavě levou pravou; start z klidu, měří se poslední doskok po 10 cm

Chlapci	
výkon	hodnocení
do 21,0 m	0 bodů
21,0–22,9 m	1 bod
23,0–24,9 m	2 body
nad 25 m	3 body

Dívky	
hodnocení	výkon
0 bodů	do 19 m
1 bod	19,0–20,9 m
2 body	21,0–22,9 m
3 body	nad 23,0 m

Hod 2kg medicinbalem – z nároku měření s přesností na 10 cm – zaokrouhuje se dolů

Chlapci	
výkon	hodnocení
do 7 m	0 bodů
7,1–8,3 m	1 bod
8,4–9,5 m	2 body
nad 9,5 m	3 body

Dívky	
hodnocení	výkon
0 bodů	do 5,7 m
1 bod	5,8–6,9 m
2 body	7,8–8,0 m
3 body	nad 8,0

Skok z místa – přesnost na 5 cm – zaokrouhuje se dolů

Chlapci	
výkon	hodnocení
do 165 cm	0 bodů
170–195 cm	1 bod
200–225 cm	2 body
nad 230 cm	3 body

Dívky	
hodnocení	výkon
0 bodů	do 145 cm
1 bod	150–175 cm
2 body	180–205 cm
3 body	nad 210 cm

Skoky přes švihadlo snožmo bez meziskoků – 2 min – počítání na 10 – zaokrouhuje se dolů

Chlapci	
výkon	hodnocení
do 120	0 bodů
121–160	1 bod
161–200	2 body
nad 201	3 body

Dívky	
hodnocení	výkon
0 bodů	do 120
1 bod	121–160
2 body	161–200
3 body	nad 201

Sed leh bez držení nohou s otáčením trupu – 1 minuta – hodnocení po 5

Chlapci	
výkon	hodnocení
do 25	0 bodů
30–40	1 bod
45–55	2 body
nad 60	3 body

Dívky	
hodnocení	výkon
0 bodů	do 25
1 bod	30–40
2 body	45–55
3 body	nad 60

Jacíkův motorický test

Z polohy vleže na zádech – přes vzpřímený stoj – leh na břicho – hrudník na zemi – vzpřímený stoj – leh na zádech – 1 bod – doba trvání 2 minuty. Každá poloha je ukončena tlesknutím dlaní o stehna.

Chlapci	
výkon	hodnocení
do 10	0 bodů
11–18	1 bod
19–25	2 body
nad 26	3 body

Dívky	
hodnocení	výkon
0 bodů	do 10
1 bod	11–18
2 body	19–25
3 body	nad 26

Na talentové zkoušky s sebou:

1. Přehled o aktivní závodní činnosti a o výsledcích – vytisknout ze statistik ČAS (soutěže družstev, KP, MČR). Pro bonifikaci za aktivní činnost je podmínka – aktivní činnost minimálně 2 poslední roky.
2. Potvrzení oddílu (závody nezahrnuté ve statistikách ČAS – běžecký pohár...). Nemusí nosit uchazeč, který splnil bod 1.
3. Dotazník žáka.

PaedDr. Jirí Švec, trenér atletiky

e-mail: jirisvec@gymnaziumjihlava.cz

Dotazník žáka oboru 79-42-K/4I Gymnázium se sportovní přípravou – atletika

Příjmení, jméno uchazeče: Datum narození:

Adresa trvalého bydliště:

Hlavní disciplína:

Název oddílu:

Jaké disciplíně se chcete věnovat na Gymnáziu Jihlava:

Jméno vašeho trenéra:

Jméno trenéra (tréninkové skupiny), u kterého chcete na Gymnáziu Jihlava trénovat (pokud je vám známé; pokud ne, bude vám trenér přiřazen). Tréninkové skupiny na Gymnáziu Jihlava:

Švec-Suchá

Machovec-Prudký

.....
podpis uchazeče

.....
podpis zákonného zástupce

Tento formulář je třeba odevzdat při talentové zkoušce.