

Praktická přijímací zkouška z tělesné výchovy

Hodnotí úroveň pohybových předpokladů pro úspěšné zvládnutí studia.

Obsah zkoušky

Položka	co diagnostikuje**	disciplína (test)	max. bodů
Vytrvalostní běh	Běžecká vytrvalostní schopnost	Běh na 1500 m	10
Cvičení na hrazdě	Dynamická silová schopnost	Shyby na hrazdě doskočné (muži) Výdrž ve shybu na hrazdě dosažné (ženy)	10
Sprint	Atletika	Běh na 100 m	10
Akrobatická cvičení	Gymnastika	Povinná akrobatická sestava	20
Vybraná plavecká disciplína	Plavání	Plavání 100 m	20
Sportovní hra	Basketbal	Zkouška zřetězených dovedností	15
Sportovní hra	Volejbal	Zkouška zřetězených dovedností	15

** okruh, či dimenze motoriky, kterou položka primárně reprezentuje

Kvantifikace praktické přijímací zkoušky

Součet bodů	Hodnocení	Diagnostický závěr
v položce plavání hodnocení 0 bodů	nevyhověl	vyřazen
0 - 20		
21 - 47	dobře	může být přijat
48 - 75	velmi dobře	
76 - 100	výborně	

Popis položek testové baterie praktické přijímací zkoušky

Položka č. 1 Běh na 1500m

Diagnostikuje běžeckou vytrvalostní schopnost, která je pilířem fyzické kondice. Reprezentuje základní lokomoční činnost člověka podkládající úspěšnost v mnoha sportovních činnostech i každodenním životě.
Skóre: dosažený čas v sekundách a desetínách sekundy

Položka č. 2 Shyby na hrazdě (výdrž ve shybu)

Diagnostikuje schopnost překonávat hmotnost vlastního těla, zahrnuje cvičení zatěžující převážně svalstvo paží a pletence ramenního.
Muži: Na hrazdě doskočné opakované shyby, držení nadhmatem.
Skóre: počet shybů.

Ženy: Na hrazdě dosažné výdrž ve shybu nadhmatem.
Skóre: doba výdrže (sekundy).

Položka č. 3 Běh 100m

Reprezentuje dovednost rychlého běhu se startem, diagnostikuje běžeckou rychlostně-silovou schopnost. Běh na vzdálenost 100m atletickým způsobem z nízkého startu.

Jeden pokus, současně běží 2 až 8 uchazečů.

Skóre: dosažený čas v sekundách a desetinách sekundy. Ruční měření času.

Položka č. 4 Akrobatická cvičení.

- [ukázka gymnastické sestavy](#)

Indikátor reprezentuje gymnastický okruh pohybových činností, diagnostikuje dovednosti spojené s ovládním vlastního těla v prostoru, podmíněné vysokou mírou koordinačních schopností.)

Povinná sestava. Popis sestavy:

- Z rozběhu kotoul letmo do vzporu dřepmo-vzpřim do stoje, vzpažit ... 2 body
- kotoul vzad do stoje na rukou-výskok s obratem o 180°, čelné kruhy ... 2 body
- stoj na rukou-kotoul do dřepu, předpažit-vzpřim do stoje, vzpažit ... 2 body
- váha předklonmo, upažit-výkrokem a přinožením obrat o 180° ... 2 body
- z rozběhu a přemetového poskoku přemet stranou do stoje rozkročného, upažit ... 2 body

Skóre: Hodnocení podle pravidel sportovní gymnastiky nejméně dvěma rozhodčími, které bude převedeno do desetibodové škály přijímací zkoušky dle tabulky.

Položka č. 5 Plavání 100 metrů

Plavání v bazénu (25 m nebo 50 m) na vzdálenost 100 m podle plaveckých pravidel.

Nabídka obsahuje plavání způsobem kraul, prsa, či delfín. Uchazeč si sám zvolí plavecký způsob. Předepsán je startovní skok. Plavecké způsoby není dovoleno střídat.

Skóre: Měří se čas, skóre je vyjádřeno v sekundách a desetinách sekundy. Nerozlišuje se plavání v krátkém či dlouhém bazénu, ani plavecký způsob.

Položka č. 6 Basketbal

[Praktická zkouška zřetězených dovedností](#) (pdf dokument)

[Ukázka praktické zkoušky](#) (videosoubor na youtube.com)

Položka č. 7 Volejbal

[Praktická zkouška zřetězených dovedností](#) (pdf dokument)

[Ukázka praktické zkoušky](#) (videosoubor na youtube.com)

Bodovací tabulky

[Bodovací tabulky](#) (xls dokument)

Důležité upozornění

V den přijímacího řízení, bude stanoven čas (bezprostředně po skončení poslední disciplíny), ve kterém si uchazeči zkontrolují dosažené výsledky a stvrdí jejich správnost svým podpisem. Na pozdější reklamace nebude brán zřetel. Uchazeči jsou povinni podepsat protokol o přijímací zkoušce. Na uchazeče, který protokol nepodepsal, je nahlíženo, jako by se zkoušky nezúčastnil.