

TALENTOVÉ ZKOUŠKY Z TĚLESNÉ VÝCHOVY PRO AKADEMICKÝ ROK 2019/2020

Studijní program:

- Trenér
- Kondiční trenér

V přijímacím řízení na UK FTVS musí uchazeč prokázat požadovanou úroveň výkonů v atletice, gymnastice a plavání. Výkony v každém z těchto tří sportovních odvětví jsou hodnoceny podle bodových škál v celkovém součtu 100 bodů:

- Gymnastika 0–20 bodů
- Atletika 0–40 bodů
- Plavání 0–40 bodů

Pokud uchazeč v kterékoli disciplíně z uvedených odvětví nezíská žádný bod, nesplní níže uvedené podmínky nebo k disciplíně nenastoupí, neprospěl v talentové zkoušce a nemůže pokračovat v další části přijímacího řízení.

GYMNASTIKA

Uchazeč, který v kalendářním roce talentové zkoušky dovrší věk 31 let je zařazen do II. věkové kategorie.

Uchazečka, která v kalendářním roce talentové zkoušky dosáhne věku 27 let je zařazena do II. věkové kategorie.

Test koordinace – Sestava s tyčí

Způsob provedení testu je stejný pro muže a ženy. Dosažené časy jsou hodnoceny pro muže a ženy samostatně.

Popis testu:

Základní poloha (dále ZP): Stoj spojný, tyč obouřuč nadhmatem (hřbety rukou směřují k tělu) za tělem dole

1. skrčením přednožmo pravou (resp. levou) a následně levou (resp. pravou) překročit tyč do stoje spojného, tyč obouřuč nadhmatem (hřbety rukou směřují vpřed) před tělem dole
2. dřepem a pádem vzad lehem vznesmo skrčmo a průvlek tyče – tyč obouřuč nadhmatem (hřbety rukou směřují k tělu) za tělem (v poloze lehu vznesmo)
3. kolébkou vpřed a dřepem vztyk do ZP

Opakovat sestavu s tyčí 5krát.

Hodnocení:

- během testového úkolu nesmí cvičenec pustit tyč
- měření doby provedení, s přesností na desetiny sekundy
- měření je ukončeno po 5. opakování při zaujetí ZP

Hodnocení muži

Body	I. věková kategorie	II. věková kategorie
	čas (s)	čas (s)
0	< 35	< 37
1	35	39
2	32,5	36,5
3	30	34
4	27,5	31,5
5	25	29
6	22,5	26,5
7	20	24
8	17,5	21,5
9	15	19
10	> 15	> 19

Hodnocení ženy

	I. věková kategorie	II. věková kategorie
Body	čas (s)	čas (s)
0	< 35	< 37
1	35	39
2	32,5	36,5
3	30	34
4	27,5	31,5
5	25	29
6	22,5	26,5
7	20	24
8	17,5	21,5
9	15	19
10	> 15	> 19

Silový test - MUŽI

Test je zaměřen na diagnostiku silových projevů svalů paží a pletence ramenního. Obsah testu je různý pro muže a ženy.

Muži provádějí opakované shyby na hrazdě doskočné, ženy výdrž ve shybu nadhmatem na hradě dosažené.

Shyby na hrazdě

Popis testu:

hrazda doskočná; ZP: Svis nadhmatem

Ze svisu nadhmatem zvolna shyb – brada na úrovni žerdě a zvolna zpět do svisu.

Hodnocení:

- hodnotí se počet provedených shybů
- v průběhu testu není dovoleno využívat kmitu ani jiných doprovodných pohybů dolních končetin.

Hodnocení muži

	I. věková kategorie	II. věková kategorie
Body	počet shybů	počet shybů
0	< 3	< 2
1	3	2
2	5	4
3	7	6
4	9	8
5	11	10
6	13	11
7	15	13
8	17	15
9	19	16
10	> 20	> 17

Silový test - ŽENY

Výdrž ve shybu nadhmatem

Popis testu: hrazda dosažná;

shyb nadhmatem – brada nad úroveň žerdě

Poloha shybu může být dosažena tahem nebo odrazem.

Hodnocení:

- hodnotí se doba výdrže ve shybu
- v průběhu testu není dovoleno opírat bradu nebo jinou část těla např. předloktí o hrazdu
- měření doby výdrže je ukončeno při změně polohy tj. poklesu hlavy pod úroveň žerdě.

Hodnocení ženy

	I. věková kategorie	II. věková kategorie
Body	doba výdrže	doba výdrže
0	< 4	< 3
1	4	3
2	11	9
3	18	15
4	25	21
5	32	27
6	39	33
7	46	39
8	53	45
9	60	51
10	> 60	> 51

ATLETIKA

Uchazeč, který v kalendářním roce talentové zkoušky dovrší věk 31 let je zařazen do II. věkové kategorie. Uchazečka, která v kalendářním roce talentové zkoušky dosáhne věku 27 let je zařazena do II. věkové kategorie.

Disciplíny:

Muži – běh na 1500 metrů

Ženy – běh na 800 metrů

Hodnocení

Body	1500 m – muži		800 m – ženy	
	I. věková kategorie – muži	II. věková kategorie – muži	I. věková kategorie – ženy	II. věková kategorie – ženy
40	4 : 40,00	5 : 10,00	2 : 40,00	2 : 55,00
39	4 : 41,22	5 : 11,22	2 : 41,00	2 : 56,00
38	4 : 42,43	5 : 12,43	2 : 41,93	2 : 56,93
37	4 : 43,66	5 : 13,66	2 : 42,86	2 : 57,86
36	4 : 44,90	5 : 14,90	2 : 43,81	2 : 58,81
35	4 : 46,15	5 : 16,15	2 : 44,76	2 : 59,76
34	4 : 47,41	5 : 17,41	2 : 45,72	3 : 00,72
33	4 : 48,68	5 : 18,68	2 : 46,69	3 : 01,69
32	4 : 49,96	5 : 19,96	2 : 47,67	3 : 02,67
31	4 : 51,26	5 : 21,26	2 : 48,66	3 : 03,66
30	4 : 52,58	5 : 22,58	2 : 49,67	3 : 04,67
29	4 : 53,90	5 : 23,90	2 : 50,68	3 : 05,68
28	4 : 55,25	5 : 25,25	2 : 51,70	3 : 06,70
27	4 : 56,61	5 : 26,61	2 : 52,74	3 : 07,74
26	4 : 57,98	5 : 27,98	2 : 53,79	3 : 08,79
25	4 : 59,38	5 : 29,38	2 : 54,85	3 : 09,85
24	5 : 00,79	5 : 30,79	2 : 55,93	3 : 10,93
23	5 : 02,22	5 : 32,22	2 : 57,02	3 : 12,02
22	5 : 03,68	5 : 33,68	2 : 58,13	3 : 13,13
21	5 : 05,15	5 : 35,15	2 : 59,26	3 : 14,26
20	5 : 06,65	5 : 36,65	3 : 00,40	3 : 15,40
19	5 : 08,17	5 : 38,17	3 : 01,57	3 : 16,57
18	5 : 09,73	5 : 39,73	3 : 02,75	3 : 17,75
17	5 : 11,31	5 : 41,31	3 : 03,95	3 : 18,95
16	5 : 12,92	5 : 42,92	3 : 05,18	3 : 20,18
15	5 : 14,56	5 : 44,56	3 : 06,44	3 : 21,44
14	5 : 16,25	5 : 46,25	3 : 07,72	3 : 22,72
13	5 : 17,97	5 : 47,97	3 : 09,04	3 : 24,04
12	5 : 19,74	5 : 49,74	3 : 10,39	3 : 25,39
11	5 : 21,56	5 : 51,56	3 : 11,77	3 : 26,77
10	5 : 23,43	5 : 53,43	3 : 13,20	3 : 28,20
9	5 : 25,37	5 : 55,37	3 : 14,68	3 : 29,68
8	5 : 27,38	5 : 57,38	3 : 16,22	3 : 31,22
7	5 : 29,47	5 : 59,47	3 : 17,81	3 : 32,81
6	5 : 31,67	6 : 01,67	3 : 19,49	3 : 34,49
5	5 : 34,00	6 : 04,00	3 : 21,27	3 : 36,27
4	5 : 36,49	6 : 06,49	3 : 23,16	3 : 38,16
3	5 : 39,19	6 : 09,19	3 : 25,23	3 : 40,23
2	5 : 42,23	6 : 12,23	3 : 27,54	3 : 42,54
1	6 : 00,00	6 : 30,00	3 : 35,00	3 : 45,00
0	6 : 00,01	6 : 30,01	3 : 35,01	3 : 45,01

PLAVÁNÍ

Uchazeč musí zaplavat 100 m souvisle jednou z technik prsa, kraul, znak nebo motýlek. Kontakt se dnem a stěnami bazénu je povolen pouze při obrátce. Součástí 100m úseku je střemhlavý startovní skok.

U plavecké techniky znak je startovní skok proveden z vody. Po odplavání znakové tratě, musí uchazeč dodatečně předvést, že zvládá střemhlavý skok ze startovního bloku. Dosažený čas je hodnocen bodově podle tabulek. Uchazeč má v talentové zkoušce z plavání pouze jediný pokus.

Pokud uchazeč nesplní uvedené podmínky, trať nedokončí, nezíská žádný bod nebo se nedostaví na start, **je hodnocen neprospěl.**

Věková bonifikace:

Při splnění podmínek talentové zkoušky alespoň na jeden bod, je pro vyšší věkovou kategorii uchazečů přiznána bodová bonifikace.

II. věková kategorie

Uchazeči, kteří v kalendářním roce talentové zkoušky dosáhnou 31 let, získávají + 5 bodů.

Uchazečky, které v kalendářním roce talentové zkoušky dosáhnou 27 let, získávají + 5 bodů.

Klasifikace

MUŽI I. a II. kategorie

ŽENY I. a II. kategorie

0 bodů

1:56,1 a více

2:05,1 a více

1 bod

1:56,0

2:05,0

40 bodů

1:26,9 a méně

1:37,0 a méně

Bodové hodnocení mužů

100 m I. a II. kategorie					
min:s	body	min:s	body	min:s	body
1:56,0	1	1:40,6	16	1:31,0	31
1:54,6	2	1:39,8	17	1:30,5	32
1:53,4	3	1:39,1	18	1:30,0	33
1:52,2	4	1:38,4	19	1:29,6	34
1:51,0	5	1:37,6	20	1:29,1	35
1:49,9	6	1:37,0	21	1:28,6	36
1:48,8	7	1:36,3	22	1:28,2	37
1:47,8	8	1:35,6	23	1:27,7	38
1:46,8	9	1:35,0	24	1:27,3	39
1:45,8	10	1:34,4	25	1:26,9	40
1:44,9	11	1:33,8	26		
1:44,0	12	1:33,2	27		
1:43,1	13	1:32,7	28		
1:42,2	14	1:32,1	29		
1:41,4	15	1:31,6	30		

Bodové hodnocení ženy

100 m I. a II. kategorie					
min:s	body	min:s	body	min:s	body
2:05,0	1	1:50,7	16	1:41,3	31
2:03,8	2	1:49,9	17	1:40,7	32
2:02,6	3	1:49,2	18	1:40,2	33
2:01,5	4	1:48,5	19	1:39,7	34
2:00,5	5	1:47,8	20	1:39,3	35
1:59,4	6	1:47,1	21	1:38,8	36
1:58,4	7	1:46,5	22	1:38,3	37
1:57,5	8	1:45,8	23	1:37,9	38
1:56,5	9	1:45,2	24	1:37,4	39
1:55,6	10	1:44,6	25	1:37,0	40
1:54,7	11	1:44,0	26		
1:53,9	12	1:43,4	27		
1:53,1	13	1:42,9	28		
1:52,2	14	1:42,3	29		
1:51,5	15	1:41,8	30		

Bonifikace za sportovní a trenérskou činnost

Uchazeč může za svou sportovní či trenérskou činnost získat bonifikaci. Veškeré bonifikace se vztahují pouze na kategorie dospělých (tedy i na kategorie do 21/22/23 let). Bonifikace se vztahují na aktivní sportovce nebo na trenéry, jejichž závodníci v dospělé kategorii splnili kritéria pro bonifikaci. Jako bonifikace se započítává pouze jedno nejvýše bodově hodnocené kritérium.

Uchazeč, který splňuje některá z uvedených kritérií, přikládá jako přílohu k přihlášce potvrzení od příslušného sportovního svazu o sportovní či trenérské činnosti. Po kontrole bude uchazeči přiznána bonifikace dle tabulky bonifikací:

Kritérium	Skupina 1	Skupina 2	Skupina 3
A	250	250	50
B	150	150	30
C	100	50	20
D	50	20	10

Přehled kritérií:

- A) Medaile na olympijských hrách, mistrovství světa, mistrovství Evropy, medaile v celkovém hodnocení světového poháru
- B) Účast na olympijských hrách, mistrovství světa, mistrovství Evropy; účast ve světovém poháru
- C) Člen reprezentace ČR v kategorii dospělých (včetně kategorií do 21/22/23 let)
- D) Medailista na mistrovství ČR

Rozdělení sportů do skupin

Skupina 1	Skupina 2	Skupina 3
Atletika	Baseball	Ostatní sporty
Badminton	Boby	Neolympijské disciplíny
Basketbal	Curling	i výše uvedených sportů
Biatlon	Florbal	
Box	Golf	
Cyklistika	Jezdectví	
Fotbal	Rugby	
Gymnastika	Rychlobruslení	
Házená	Saně	
Jachting	Snowboarding	
Judo	Softball	
Kanoistika	Squash	
Krasobruslení		
Lední hokej		
Lukostřelba		
Lyžování		
Moderní gymnastika		
Moderní pětiboj		
Plavecké sporty		
Pozemní hokej		
Stolní tenis		
Střelectví		
Šerm		
Teakwon-do		
Tenis		
Triatlon		
Veslování		
Volejbal		
Vzpírání		
Zápas		

Potvrzení sportovní nebo trenérské činnosti je ke stažení na <https://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-35.html> a zasílá se jako příloha k přihlášce.