



Přijímací zkoušky z tělesné výchovy

Testy obecných motorických a pohybových dovedností

A) Člunkový běh

Popis: úkolem je proběhnout správným způsobem a co nejrychleji vyznačenou trať. Vybíháme od startovní mety, doběhneme k první metě dotkneme se a vracíme se ke startovní metě. Od startovní mety běžíme k další metě, které se opět dotýkáme a vracíme se zpět ke startovní metě. Postup je stejný u všech met – celkový počet met = 4. Mety budou postaveny do vějíře.

Hodnocení: Výkon hodnotíme časem s přesností na desetinu sekundy

B) Sed – leh

Popis: úkolem je provést, co nejvíce sed – lehů ve stanoveném intervalu 30s

Hodnocení: počet dosažených sed – lehů

C) Skok z místa

Popis: úkolem je doskočit co nejdál pomocí skoku snožmo

Hodnocení: výkon hodnotíme s přesností na centimetry

D) Hod medicimbalem obouruč

Popis: ze stoje rozkročného, od odhodové čáry hod medicimbalem obouruč horem

Hodnocení: výkon hodnotíme s přesností na centimetry

E) Ohebnost – předklon na lavičce

Popis: ze stoje spojitě na lavičce hluboký předklon

Hodnocení: výkon hodnotíme s přesností na milimetry

Bodové hodnocení:

U každé disciplíny bude vytvořena výsledková listina, kde budou body rozdělovány podle počtu účastníků přijímacího řízení(příklad: celkový počet uchazečů bude 30, vítěz získá 30 bodů a poslední 1 bod)