



**Vyhlasuje 2. kolo prijímacích - talentových skúšok a deň talentovanosti**

## **TERMÍN A MIESTO KONANIA**

**18.06.2019 o 08,30 hod.**, v priestoroch školy,  
stiahnite si mapu <https://goo.gl/maps/pmuGYHbfwd6twntY7>

## **OBSAH PRIJÍMACEJ TALENTOVEJ SKÚŠKY**

- 1. Všeobecné a špeciálne pohybové testy**
- 2. Psychodiagnostický test**

### **Všeobecné pohybové testy:**

#### **BEH na 30 m / 2 pokusy**

**Faktor** : maximálna bežecká rýchlosť

**Vykonanie** : štart sa vykonáva z nízkeho štartu, zo štartových blokov, odštartovaný na povel – výstrel , píšťalka. Testovaný musí dosiahnuť maximálnu rýchlosť počas celej trate a pred cieľovou čiarou nesmie znížiť rýchlosť.

#### **HOD 2 kg PLNOU LOPTOU / 3 pokusy**

**Faktor** : sila brušného a chrbtového svalstva

**Vykonanie** : stoj rozkročný, záklon trupu so zapažením pokrčmo, dynamický švih paží, odhod medicimbalu. Pri odhode obe nohy ostávajú v kontakte s podlahou, pozor na prešľap.

#### **ŠTVORSKOK / 2 pokusy**

**Faktor** : výbušná sila dolných končatín

**Vykonanie** : základné postavenie, mierny stoj rozkročný ( špičky na úrovni čiar). Hmit podrepmo – vyštartuje, odráža sa do diaľky so súčasným švihom paží vpred a hore, prvým až tretím skokom striedavo a štvrtým skokom spája po odraze dolné končatiny a dopadá znožmo



### **SED – ĽAH / 2 min**

**Faktor** : dynamická a vytrvalostná sila brušného svalstva

**Vykonanie** : ľah vzadu, nohy skrčmo prichytené spolužiakom, ruky vzpažené skrčmo do tylu. Po odštartovaní čo najviac opakovaní sed-ľahu. Lopatky sa dotýkajú podložky

### **BEH na 800 m - dievčatá, 1000 m-chlapci**

**Faktor** : maximálna bežecká vytrvalosť

**Vykonanie** : štart sa vykonáva z vysokého štartu na povel so striedavou prácou paží.

Testovaný musí dosahovať určitú udržiavaciu rýchlosť počas celej trate, ktorú postupne zvyšuje a tesne pred cieľovou čiarou rýchlosť zvyšuje na maximum.

## **Špeciálne pohybové testy:**

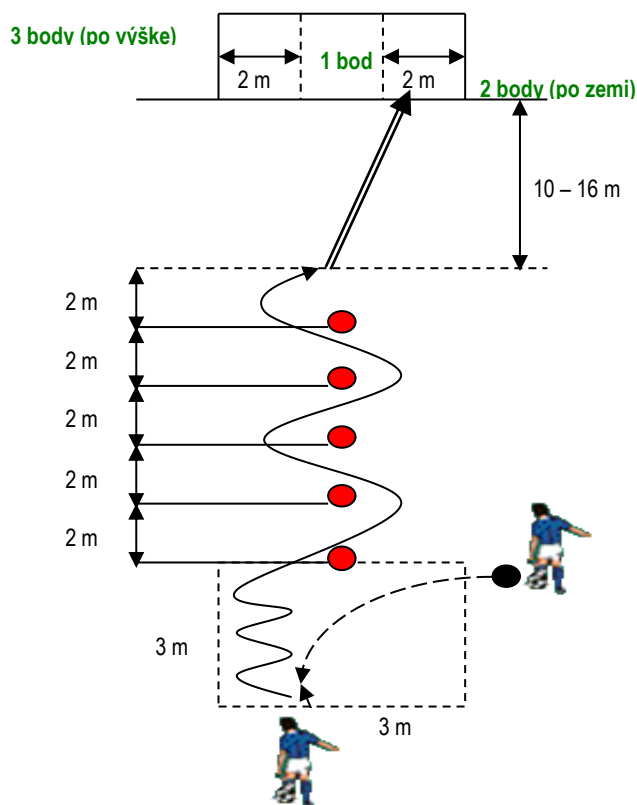
### **FUTBAL**

#### **Prihrávka na presnosť po vedení lopty**

**Popis:** Na ihrisku je vyznačený v strede vyhradeného priestoru štartovací bod (čiara). Po vedení lopty (5m), prihráva hráč 5 x pravou a 5 x ľavou nohou (striedavo) medzi dve za sebou stojace 1 meter široké bránky (tyčky, kužele) 10 metrov od seba vzdialené. Medzi cieľové kužele umiestnime v strede tyč, do ktorej sa hráči snažia triafať – prihrávať (viď obrázok). Úspešné prihrávky pravou i ľavou nohou sa sčítajú. Za úspešnú sa považuje i prihrávka, keď sa lopta odrazí od krajnej tyčky bránky (méty, kužela) dovnútra.

**Pomôcky:** lopta, 10 kužeľov (značky), 2 švihadlá (špagát), pásmo (meter).

<b>do 10 rokov</b>	<b>do 12 rokov</b>	<b>do 14 rokov</b>	<b>do 16 rokov</b>
10 m	12 m	14 m	16 m

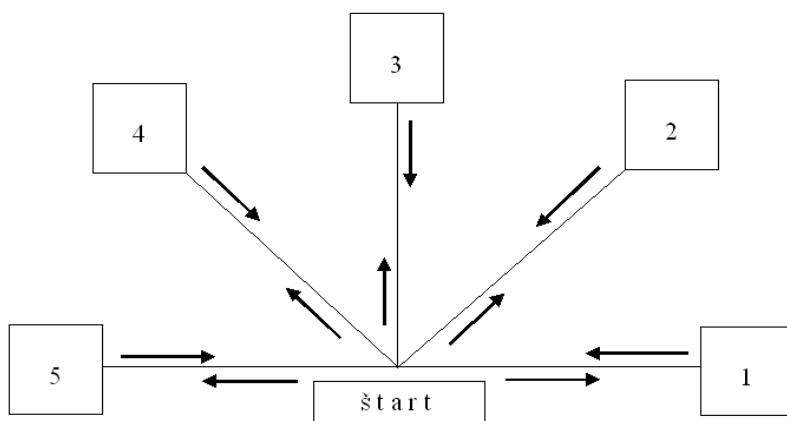


## TENIS

### Vejár – hviezdicový šprint na vzdialenosť 4 m

**Popis :** Úlohou testovaného je čo najrýchlejšie zozbierať tenisové loptičky, ktoré sa nachádzajú na 5 miestach od štartu a vytvárajú spolu tvar vejára (viď. obrázok). Na štarte je na zemi umiestená tenisová raketa, na ktorú testujúci pokladá loptičky. Úsek medzi raketou a každou loptičkou je 4 metre. Úsek číslo 3 musí testovaný po zodvihnutí lopty ísť späť na štart behom vzad (cúvaním), všetky ostatné úseky prebieha ľubovoľným spôsobom, čo najrýchlejšie. Loptička z rakety nesmie vypadnúť. Každý úsek sa beží samostatne. Začíname polovysokým štartom zo stredovej značky (štart). Spolu treba zozbierať 10 loptičiek.

**Pomôcky :** Stopky, tenisové loptičky, tenisová raketa



### ĽADOVÝ HOKEJ

#### Strelba z miesta na presnosť

**Popis:** zo vzdialenosti 5m , strelba na bránku do rohov (dolný, horný, ľavý, pravý). 10 striel.

**Pomôcky:** hokejová bránka, puk, vlastná hokejka, rukavice , doska na strieľanie



### STOLNÝ TENIS

#### Člnkový beh 10x5m

**Popis:** Z polovysokého štartu, na štartovný povel, testovaná osoba vybehne k protiľahlej čiare vzdialenej 5m. Po jej prekročení (oboma nohami) beží naspäť k štartovnej čiare ktorú opäť oboma nohami prekročí. Cyklus zopakuje 5x čím päť metrovú vzdialenosť prekoná 10x. Hodnotí sa čas potrebný na vykonanie desiatich 5m úsekov s presnosťou na desatinu sekundy meraný ručne stopkami.



## **FITNES**

### **Plank**

dievčatá 30 sekúnd

chlapci 60 sekúnd

## **ATLETIKA**

### **Skok do diaľky z miesta**

**Popis:** Postavenia mierne rozkročné tesne pred čiarou odrazu (chodidlá rovnobežne asi v šírke ramien) vykoná testovaný podrep a predklon, zapaží a odrazom znožmo (za súčasného švihú rúk vpred) skočí čo najďalej. Vykonávajú sa tri pokusy, hodnotí sa najlepší z nich, meria sa vzdialenosť od čiaru odrazu k poslednej stope doskoku, odraz z rovnej, nekĺzavej a neposuvnej podložky, približne na rovnakej úrovni ako je doskok. Meria sa vzdialenosť najdlhšieho skoku v centimetroch (cm). Presnosť záznamu 1cm.

## **ŠPORTY RÔZNE**

Bude určený, podľa druhu športu

## **Psychodiagnostický test:**

- a) motivačný dotazník
- b) osobnostný test

## **KRITÉRIÁ PRE PRIJÍMACIE KONANIE**

- vyhovujúce výsledky talentovej skúšky z pohybového testu
- dobrý zdravotný stav potvrdený všeobecným lekárom s vyjadrením „schopný študovať na športovej škole“, resp. potvrdenie od telovýchovného lekára v zmysle zákona č. 440/2015 o športe a o zmene a doplnení niektorých zákonov (Zákon o športe)
- vyhovujúci výsledok psychodiagnostického testu
- prospech, ktorý dáva predpoklad zvládnuť gymnaziálne štúdium



**SÚKROMNÁ  
STREDNÁ  
ŠPORTOVÁ ŠKOLA**  
TRENČIANSKE TEPLICE



## KONTAKT

### **Kontaktná osoba**

Mgr. Hromjaková Eva, mobil 0905 150 064, [evse00@gmail.com](mailto:evse00@gmail.com)

**e-mail :** [sekretariat@sportovegymnazium.sk](mailto:sekretariat@sportovegymnazium.sk)

**webová stránka :** [www.sportovegymnazium.sk](http://www.sportovegymnazium.sk)

### **Adresa školy:**

SNP 6, 914 51 Trenčianske Teplice

mapa školy <https://goo.gl/maps/H1yfvHXaBFbf5imE7>