



**SÚKROMNÁ
STREDNÁ
ŠPORTOVÁ ŠKOLA**
TREŇČIANSKE TEPLICE



vyhlasuje 1. kolo prijímacích - talentových skúšok a deň talentovanosti

TERMÍN KONANIA
05.05.2021 o 08,30 hod.

MIESTO KONANIA v priestoroch školy, mapa - <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

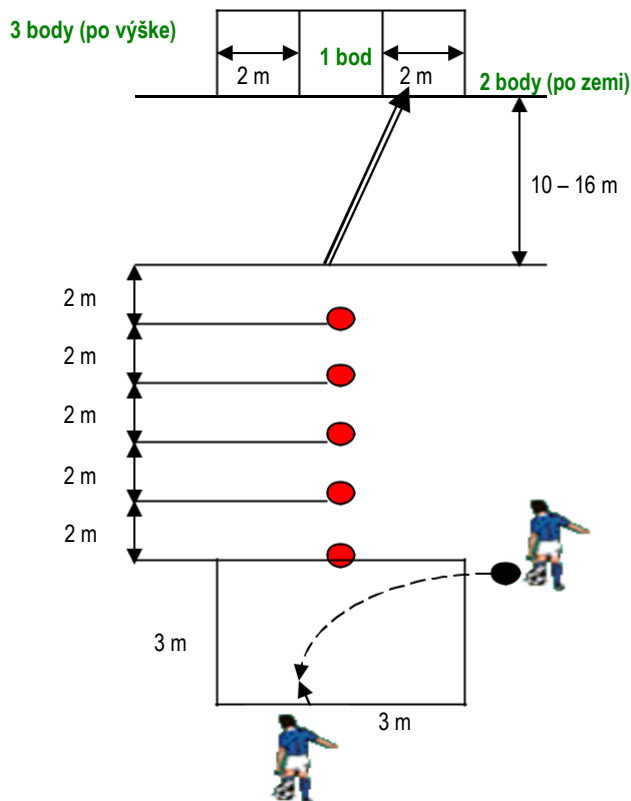
Prihrávka na presnosť po vedení lopty

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 triať – 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, kužeľa) dovnútra.

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



do 10 rokov	do 12 rokov	do 14 rokov	do 16 rokov
10 m	12 m	14 m	16 m



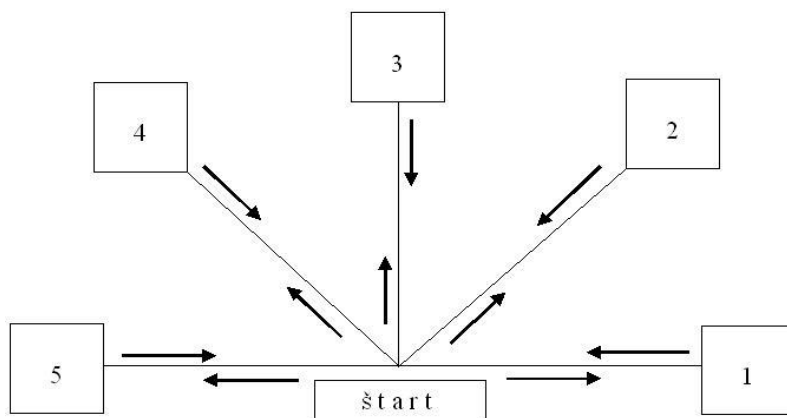
TENIS

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 (vid' 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

Streľba z miesta na presnosť

Popis: zo vzdialenosti 5m , streľba 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 rozkročeného 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 čiary odrazu k poslednej stope doskoku, odraz z rovnej, nekľzavej 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



**SÚKROMNÁ
STREDNÁ
ŠPORTOVÁ ŠKOLA**
TRENČIANSKE TEPLICE



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

KONTAKT

Kontaktná osoba

Mgr. Hromjaková Eva, mobil 0905 150 064, eva.hromjakova@sportaskola.sk

e-mail : sekretariat@sportovegymnazium.sk

webová stránka : www.sportovegymnazium.sk

Adresa školy:

SNP 6, 914 51 Trenčianske Teplice

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