

## **Přijímací zkoušky fyzických předpokladů uchazečů o obor BPČ**

### **Testy:**

**1. Celostní motorický test (Jacíkův test) 1 min**

Hodnocení: počet provedených poloh za 1 minutu

**2. Výdrž ve shybu – dívky; shyby – chlapci**

Hodnocení: dívky výdrž v sekundách na hrazdě, chlapci počet shybů v sérii

**3. Plavání 100 m**

Hodnocení: měření času - 100 m libovolným způsobem, způsob se může během testování měnit

**4. Běh: dívky 800 m; chlapci 1500 m**

Hodnocení: měření času

Přijímací zkoušky fyzických předpokladů absolvují uchazeči po vědomostní části zkoušky.

Podmínkou splnění fyzických předpokladů je získání alespoň 1 bodu v každé disciplíně (testu). V případě nesplnění tohoto kritéria rozhoduje o možném přijetí vedení školy.

Pořadí uchazečů ve fyzických testech bude dáno součtem bodů ze všech 4 disciplín.

### **Popis testů:**

1. **Jacíkův test (celostní motorický test)** - opakovaná změna poloh po dobu 1 minuty. Testovaná osoba stojí ve stoje spatném s připažením – leh na břicho, hrudník se dotýká podložky – vztyk do stoje spatného s připažením (rovná záda) – leh na záda s připažením, paty a lopatky se dotýkají podložky (natažené nohy) – vztyk do stoje spatného s připažením. Počítá se každá správně provedená poloha.

2. **Shyby - chlapci** - opakované shyby podhmatem nebo nadhmatem.

Při držení doskočné hrazdy podhmatem nebo nadhmatem přitahuje cvičenec celé tělo tak vysoko, dokud se neocitne brada nad hrazdou. Z této polohy se po stejné dráze tělo spouští zpět dolů až do propnutých paží. Nohy mohou být překříženy, nebo viset rovně dolů. Nesprávně provedený pokus není započítán.

**Výdrž ve shybu - dívky**

Cvičení spočívá ve výdrži ve shybu na doskočné hrazdě podhmatem nebo nadhmatem s šířkou úchopu na šíři ramen. Pokus je ukončen, jakmile se brada ocitne pod hrazdou.

3. **Plavání 100 m** - libovolným plaveckým způsobem, který je možné během zkoušky měnit.

4. **Běh - chlapci 1500 m, dívky 800 m** - běhá se na atletickém stadionu.

**Pro přijímací řízení ve školním roce 2019/2020 jsou stanovena následující kritéria:**

**Dívky**

Počet bodů	Jacík – 1 min (počet poloh)	Výdrž ve shybu (sekundy)	Plavání 100 m (čas)	Běh 800 m (čas)
0	25	0 - 2	2:41	4:41
1	26 - 27	3 - 5	2:40	4:40
2	28 - 29	6 - 8	2:35	4:30
3	30 - 31	9 - 11	2:30	4:20
4	32 - 33	12 - 14	2:25	4:10
5	34 - 35	15 - 17	2:20	4:00
6	36 - 37	18 - 20	2:15	3:50
7	38 - 39	21 - 23	2:10	3:40
8	40 - 41	24 - 26	2:05	3:30
9	42 - 43	27 - 29	2:00	3:20
10	44	30	1:55	3:10

**Chlapci**

Počet bodů	Jacík – 1 min (počet poloh)	Shyby (počet)	Plavání 100 m (čas)	Běh 1500 m (čas)
0	25	1	2:31	7:46
1	26 - 27	2	2:30	7:45
2	28 - 29	3	2:25	7:30
3	30 - 31	4	2:20	7:15
4	32 - 33	5	2:15	7:00
5	34 - 35	6	2:10	6:45
6	36 - 37	7	2:05	6:30
7	38 - 39	8	2:00	6:15
8	40 - 41	9	1:55	6:00
9	42 - 43	10	1:50	5:45
10	44	11	1:45	5:30