



Gymnázium Suverénního řádu maltézských rytířů ve Skutči
Vítězslava Nováka 584, 539 73 Skuteč tel. 739085660
e-mail: info@gymskutec.cz www.gymskutec.cz

Přijímací zkoušky fyzických předpokladů uchazečů o obor BPC

1. Celostní motorický test (Jacíkův test) 2 min

Hodnocení: počet provedených poloh za 2 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 2 minut.

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 2022/2023 jsou stanovena následující kritéria:

Dívky

Počet bodů	Jacík – 2 min (počet poloh)	Výdrž ve shybu (sekundy)	Plavání 100 m (čas)	Běh 800 m (čas)
0	43	0 - 4	2:41	4:41
1	44 - 47	5 - 9	2:40	4:40
2	48 - 51	10 - 14	2:35	4:30
3	52 - 55	15 - 19	2:30	4:20
4	56 - 59	20 - 24	2:25	4:10
5	60 - 63	25 - 29	2:20	4:00
6	64 - 67	30 - 34	2:15	3:50
7	68 - 71	35 - 39	2:10	3:40
8	72 - 75	40 - 44	2:05	3:30
9	76 - 79	45 - 49	2:00	3:20
10	80	50	1:55	3:10

Chlapci

Počet bodů	Jacík – 2 min (počet poloh)	Shyby (počet)	Plavání 100 m (čas)	Běh 1500 m (čas)
0	43	1	2:31	7:46
1	44 - 47	2	2:30	7:45
2	48 - 51	3	2:25	7:30
3	52 - 55	4	2:20	7:15
4	56 - 59	5	2:15	7:00
5	60 - 63	6	2:10	6:45

6	64 - 67	7	2:05	6:30
7	68 - 71	8	2:00	6:15
8	72 - 75	9	1:55	6:00
9	76 - 79	10	1:50	5:45
10	80	11	1:45	5:30