

Kritéria pro talentovou zkoušku z atletiky

studijní obor 79-42-K/41 – gymnázium se sportovní přípravou

Start na 10 m – leh na záda, chodidla těsně u zdi; cíl – 10 m od zdi

Chlapci	
výkon	hodnocení
Nad 3,8 s	0 bodů
3,5–3,7 s	1 bod
3,2–3,4 s	2 body
2,9–3,1 s	3 body
2,7–2,8 s	4 body
Pod 2,6 s	5 bodů

Dívky	
hodnocení	výkon
0 bodů	Nad 3,8 s
1 bod	3,5–3,7 s
2 body	3,2–3,4 s
3 body	2,9–3,1 s
4 body	2,7–2,8 s
5 bodů	Pod 2,6 s

10ti skok – odrazy střídavě levou pravou; start z klidu, měří se poslední doskok

Chlapci	
výkon	hodnocení
do 20,9 m	0 bodů
21,0–21,9 m	1 bod
22,0–22,9 m	2 body
23,0–23,9 m	3 body
24,0–24,9 m	4 body
nad 25 m	5 bodů

Dívky	
hodnocení	výkon
0 bodů	do 19,0 m
1 bod	19,0–19,9 m
2 body	20,0–20,9 m
3 body	21,0–21,9 m
4 body	22,0–22,9 m
5 bodů	nad 23 m

Hod 2kg medicinbalem – autovým způsobem, bez přešlapu

Chlapci	
výkon	hodnocení
do 5,9 m	0 bodů
6,0–6,4 m	1 bod
6,5–6,9 m	2 body
7,0–7,4 m	3 body
7,5–7,9 m	4 body
nad 8,0 m	5 bodů

Dívky	
hodnocení	výkon
0 bodů	do 4,9 m
1 bod	5,0–5,4 m
2 body	5,5–5,9 m
3 body	6,0–6,4 m
4 body	6,5–6,9 m
5 bodů	nad 7,0 m

Skoky přes švihadlo snožmo bez meziskoků – 2 min

Chlapci	
výkon	hodnocení
do 139	0 bodů
140–159	1 bod
160–179	2 body
180–199	3 body
200–219	4 body
220 a více	5 bodů

Dívky	
hodnocení	výkon
0 bodů	do 139
1 bod	140–159
2 body	160–179
3 body	180–199
4 body	200–219
5 bodů	220 a více

Jacíkův celomotorický test

Z polohy vleže na zádech – přes vzpřímený stoj – leh na břiše – hrudník na zemi – vzpřímený stoj – leh na zádech – 1 bod – doba trvání 2 minuty. Každá poloha je ukončena tlesknutím dlaní o stehna.

Chlapci	
výkon	hodnocení
do 8	0 bodů
9–11	1 bod
12–15	2 body
16–19	3 body
20–21	4 body
nad 22	5 bodů

Dívky	
hodnocení	výkon
0 bodů	do 8
1 bod	9–11
2 body	12–15
3 body	16–19
4 body	20–21
5 bodů	nad 22

Na talentové zkoušky s sebou:

1. Doporučení oddílu (kromě členů Atletiky Jihlava)
2. Přehled aktivní závodní činnosti ze statistik ČAS
3. Přehled dalších závodů nezahrnutých ve statistikách ČAS, např. Běžecký pohár...).

Bohumír Machovec, trenér atletiky
e-mail: machovec@vspj.cz