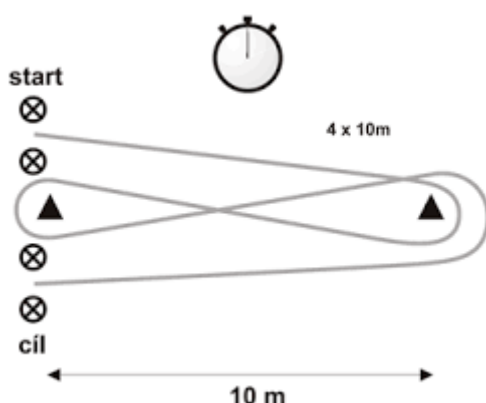


Talentové zkoušky do sportovní třídy

1. **Člunkový běh (4x 10m)**– a. bez míče
b. s míčem (dribling)



- žák mety obíhá vždy na opačnou stranu
- při driblingu nutné driblovat jednou rukou

Hodnocení: dle naměřeného času

2. **Plavání – 4x bazén (50 m)** – možno měnit styly, vždy na obrátce možno dotknout země, jinak ne!!! Při dotyku mimo obrátku je žák ohodnocen N – nesplnil a zařazen na poslední místo v pořadí

Hodnocení: dle naměřeného času

3. **Kotoul vpřed a kotoul vzad** – vždy tři pokusy na každý druh kotoulu
- žák při provádění kotoulu vpřed začíná ze stoje mírně rozkročeného, položí obě ruce dlaněmi paralelně na žíněnku, kotoul provede v podélné ose žíněnky bez vybočení a vstane bez pomoci rukou opět do stoje mírně rozkročeného
 - při provádění kotoulu vzad žák začíná ze stoje mírně roznoženého (možné i z dřepu), položí obě ruce dlaněmi paralelně na žíněnku, kotoul provede v podélné ose žíněnky a vstane bez dotyku kolen žíněnky opět do stoje mírně rozkročeného

Hodnocení: v každém kotoulu jsou hodnoceny tři výše uvedené body. Za každý nesplněný bod bude žáků přičten jeden záporný bod (-1).

4. **Trojskok – vždy tři pokusy**

- Žák začíná z místa, vykoná tři odrazy snožmo jsoucí za sebou bez přerušení!

Hodnocení: dle naměřeného nejdelšího skoku

5. **Hod kriketovým míčkem s rozběhem** – vždy tři pokusy

- žák z rozběhu (min. 5 kroků) provede hod kriketovým míčkem svoji dominantní rukou
- žák nesmí přešlápnout vyznačenou čáru odhodu

Hodnocení: dle naměřeného nejdelšího pokusu

6. **Běhy 600 – 800m**

- dívky zaběhnou trať o délce 600m a chlapci 800m

Hodnocení: dle naměřeného času

7. **Přeskoky přes švihadlo** – možno kterýkoliv způsob

- žák po dobu 1 minuty bude provádět skoky přes švihadlo, které mu budou počítány

Hodnocení: dle počtu přeskoků