Obsah praktickej časti prijímacej skúšky z telesnej a športovej výchovy

Pozostáva z overenia všeobecnej pohybovej výkonnosti a pohybových zručností prostredníctvom testov:

1. Atletika	**BODOVANIE**
beh na 50 m	**0 - 20 bodov**
beh na 1500 m	**0 - 20 bodov**

2. Dynamická sila	**BODOVANIE**
muži - opakované výmyky na doskočnej hrazde	**0 - 10 bodov**
ženy - opakované výmyky na hrazde po čelo odrazom znožmo	**0 - 10 bodov**

3. Športová gymnastika (povinná základná akrobatická zostava)	**BODOVANIE**
stojka na rukách, kotúľ vpred, kotúľ letmo, kotúľ vzad do zášvihu, premet bokom	**0 - 20 bodov**

4. Športové hry	**BODOVANIE**
basketbal - hodnotenie herného prejavu a herných činností jednotlivca	**0 - 20 bodov**
alebo volejbal - hodnotenie herného prejavu a herných činností jednotlivca	**0 - 20 bodov**

5. Plávanie	**BODOVANIE**
kraul - plávanie 100 m so štartovým skokom	**0 - 10 bodov**
alebo prsia - plávanie 100 m so štartovým skokom	**0 - 10 bodov**

LIMITY A HODNOTENIA JEDNOTLIVÝCH TESTOV (denné štúdium)

1. Atletika	**beh na 50 m z nízkeho štartu**		**beh na 1500 m**	
Body:	**Muži**	**Ženy**	**Muži**	**Ženy**
0 b	7,6 a horšie	8,6 a horšie	6:20 a horšie	7:20 a horšie
1 b	-	-	6:20	7:20
2 b	7,5	8,5	6:15	7:15
3 b	-	-	6:10	7:10
4 b	7,4	8,4	6:05	7:05
5 b	-	-	6:00	7:00
6 b	7,3	8,3	5:55	6:55
7 b	-	-	5:50	6:50
8 b	7,2	8,2	5:45	6:45
9 b	-	-	5:40	6:40
10 b	7,1	8,1	5:35	6:35
11 b	-	-	5:30	6:30
12 b	7,0	8,0	5:25	6:25
13 b	-	-	5:20	6:20
14 b	6,9	7,9	5:15	6:15
15 b	-	-	5:10	6:10
16 b	6,8	7,8	5:05	6:05
17 b	-	-	5:00	6:00
18 b	6,7	7,7	4:55	5:55
19 b	-	-	4:50	5:50
20 b	6,6	7,6	4:45	5:45

Beh na 50 m bude z nízkeho štartu z blokov. Môžu byť použité tretry s klincami max. 9 mm.

2. Dynamická sila - muži	**Opakované výmyky na doskočnej hrazde (držanie nadhmatom)**	**BODOVANIE**
5 výmykov		10 bodov
4 výmyky		8 bodov
3 výmyky		6 bodov
2 výmyky		4 bodov
1 výmyk		2 body
0 - nevykonaný ani jeden výmyk		0 bodov

2. Dynamická sila - ženy	**Opakované výmyky na hrazde po čelo odrazom znožmo (držanie nadhmatom)**	**BODOVANIE**
5 výmykov		10 bodov
4 výmyky		8 bodov
3 výmyky		6 bodov
2 výmyky		4 bodov
1 výmyk		2 body
0 - nevykonaný ani jeden výmyk		0 bodov

3. Športová gymnastika	**Povinná, základná akrobatická zostava**	**BODOVANIE**
stojka - kotúľ vpred		0 - 6 body
kotúľ letmo		0 - 4 body
kotúľ vzad do zášvihu		0 - 5 body
premet bokom		0 - 5 body
S p o l u:		**0 - 20 bodov**

4. Športové hry - Basketbal	**posudzovanie herného výkonu v prípravnej hre 3-3**	**BODOVANIE**
začiatočnícke vykonanie		2 body
úroveň zvládnutia učiva na SŠ podľa učebných osnov		12 bodov
	posudzovanie herných činností	
začiatočnícke vykonanie		2 body
technicky bezchybné vykonanie		8 body

4. Športové hry - Volejbal	**posudzovanie herného výkonu v prípravnej hre 6-6**	**BODOVANIE**
začiatočnícke vykonanie		2 body
úroveň zvládnutia základného herného systému 4:2		8 bodov
	posudzovanie herných činností	
začiatočnícke vykonanie		2 body
technicky bezchybné vykonanie		12 bodov

Basketbal: reťazec herných činností - vedenie lopty pravou rukou, pravý dvojtakt, streľba po dvojtakte pravou rukou zhora; vedenie lopty ľavou rukou, ľavý dvojtakt, streľba po dvojtakte ľavou rukou zhora.

Volejbal: vykonanie základných herných činností jednotlivca: podanie (zhora alebo zdola), prihrávka, nahrávka, smeč a blok.

Hodnotenie je vykonávané dvomi nezávislými hodnotiteľmi.
0 bodov - keď uchádzač nesplnil základné zručnosti zvládnutia predpísaných herných činností a nepreukázal spôsobilosť podieľať sa na hre družstva.

5. Plávanie	**kraul - 100 m**		**prsia - 100 m**	
Body:	**Muži**	**Ženy**	**Muži**	**Ženy**
0 b	2:00,1 a horšie	2:15,1 a horšie	2:10,1 a horšie	2:20,1 a horšie
1 b	2:00	2:15	2:10	2:20
1,5 b	1:54	2:10	2:04	2:14
2 b	1:50	2:08	2:01	2:10
2,5 b	1:47	2:06	1:58	2:07
3 b	1:44	2:04	1:56	2:04
3,5 b	1:41	2:02	1:53	2:01
4 b	1:38	2:00	1:50	1:59
4,5 b	1:36	1:57	1:48	1:57
5 b	1:33	1:55	1:46	1:55
5,5 b	1:31	1:52	1:44	1:52
6 b	1:29	1:49	1:42	1:50
6,5 b	1:27	1:47	1:40	1:49
7 b	1:24	1:44	1:38	1:47
7,5 b	1:23	1:43	1:37	1:46
8 b	1:21	1:41	1:35	1:45
8,5 b	1:20	1:40	1:34	1:43
9 b	1:19	1:39	1:32	1:42
9,5 b	1:18	1:38	1:30	1:41
10 b	menej	menej	menej	menej

Každý uchádzač musí začať štartovým skokom (skok strmhlav zo štartového bloku). Plávanie je hodnotené podľa platných pravidiel plávania pre zvolený plavecký spôsob. Keď uchádzač nezíska z plávania ani jeden bod, môže pokračovať v prijímacích skúškach, ak prepláva 100 m jedným (ľubovoľným) plaveckým spôsobom.
Každý uchádzač je povinný mať čiapku do vody!

Náhradný termín prijímacích skúšok bude uchádzačovi pridelený v prípade podania riadnej (hlavička, adresa, vlastnoručný podpis...) písomnej žiadosti o náhradný termín predloženej najneskôr v deň konania prijímacích skúšok a doloženej lekárskym potvrdením o PN . Ak sa uchádzač zraní v priebehu prijímacích skúšok, rozhodnutie o vykonaní náhradnej prijímacej skúšky schváli KTVŠ na základe písomnej žiadosti doloženej vyjadrením ošetrujúceho lekára Oddelenia urgentného príjmu NsP F. D. Roosevelta v Banskej Bystrici, podanej najneskôr do vyhlásenia výsledkov v deň skúšky (neplatí pre II. termín prijímacieho konania - júl).

LIMITY A HODNOTENIA JEDNOTLIVÝCH TESTOV (externé štúdium)

1. Atletika do 25 rokov-ženy do 30 rokov-muži	**beh na 50 m z nízkeho štartu**		**beh na 1500 m**	
Body:	**Muži**	**Ženy**	**Muži**	**Ženy**
0 b	7,6 a horšie	8,6 a horšie	6:20,1 a horšie	7:20,1 a horšie
1 b	-	-	6:20	7:20
2 b	7,5	8,5	6:15	7:15
3 b	-	-	6:10	7:10
4 b	7,4	8,4	6:05	7:05
5 b	-	-	6:00	7:00
6 b	7,3	8,3	5:55	6:55
7 b	-	-	5:50	6:50
8 b	7,2	8,2	5:45	6:45
9 b	-	-	5:40	6:40
10 b	7,1	8,1	5:35	6:35
11 b	-	-	5:30	6:30
12 b	7,0	8,0	5:25	6:25
13 b	-	-	5:20	6:20
14 b	6,9	7,9	5:15	6:15
15 b	-	-	5:10	6:10
16 b	6,8	7,8	5:05	5:05
17 b	-	-	5:00	6:00
18 b	6,7	7,7	4:55	5:55
19 b	-	-	4:50	5:50
20 b	6,6	7,6	4:45	5:45

50 m z nízkeho štartu z blokov. Môžu byť použité tretry.

Korekcie bodových hodnotení výkonov u vyšších vekových kategórií				
	beh na 50 m z nízkeho štartu		**beh na 1500 m**	
Kategória:	**Muži**	**Ženy**	**Muži**	**Ženy**
nad 25 rokov	-	+ 0,5 s	-	+ 30 s
nad 30 rokov	+ 0,5 s	+ 0,8 s	+ 30 s	+ 45 s
nad 35 rokov	+ 0,8 s	-	+ 45 s	-

uchádzač do 30 rokov absolvuje len výmyky, nad 30 rokov si môže vybrať výmyky alebo zhyby

2. Dynamická sila - muži do 30 rokov	**Opakované výmyky na doskočnej hrazde (držanie nadhmatom)**	**BODOVANIE**
5 výmykov		10 bodov
4 výmyky		8 bodov
3 výmyky		6 bodov
2 výmyky		4 body
1 výmyk		2 body
0 - nevykonaný ani jeden výmyk		0 bodov

2. Dynamická sila - muži nad 30 rokov	**Opakované výmyky na doskočnej hrazde (držanie nadhmatom)**	**BODOVANIE**
4 výmyky		10 bodov
3 výmyky		8 bodov
2 výmyky		5 bodov
1 výmyk		2 body
0 - nevykonaný ani jeden výmyk		0 bodov

2. Dynamická sila - muži nad 30 rokov	**Opakované zhyby na doskočnej hrazde**	**BODOVANIE**
10 zhybov		10 bodov
8 zhybov		8 bodov
6 zhybov		6 bodov
4 zhyby		4 body
2 zhyby		2 body
0 - nevykonaný ani jeden zhyb		0 bodov

2. Dynamická sila - muži nad 35 rokov	**Opakované zhyby na doskočnej hrazde**	**BODOVANIE**
8 zhybov		10 bodov
6 zhybov		8 bodov
4 zhyby		6 bodov
3 zhyby		4 bodov
1 zhyb		2 body
0 - nevykonaný ani jeden zhyb		0 bodov

uchádzačka do 25 rokov absolvuje len výmyky, nad 25 rokov si môže vybrať výmyky alebo výdrže v zhybe (v oboch prípadoch držanie nadhmatom)

2. Dynamická sila - ženy do 25 rokov	**Opakované výmyky na hrazde po čelo odrazom znožmo (držanie nadhmatom)**	**BODOVANIE**
5 výmykov		10 bodov
4 výmyky		8 bodov
3 výmyky		6 bodov
2 výmyky		4 body
1 výmyk		2 body
0 - nevykonaný ani jeden výmyk		0 bodov

2. Dynamická sila - ženy nad 25 rokov	**Opakované výmyky na hrazde po čelo odrazom znožmo (držanie nadhmatom)**	**BODOVANIE**
4 výmyky		10 bodov
3 výmyky		8 bodov
2 výmyky		5 bodov
1 výmyk		2 body
0 - nevykonaný ani jeden výmyk		0 bodov

2. Dynamická sila - ženy nad 25 rokov	**Výdrž v zhybe**	**BODOVANIE**
20 s		10 bodov
18 s		8 bodov
16 s		6 bodov
14 s		4 bodov
12 s		2 body
menej ako 12 s		0 bodov

2. Dynamická sila - ženy nad 30 rokov	**Výdrž v zhybe**	**BODOVANIE**
16 s		10 bodov
14 s		8 bodov
12 s		6 bodov
10 s		4 bodov
8 s		2 body
menej ako 8 s		0 bodov

2. Dynamická sila - ženy nad 35 rokov	**Výdrž v zhybe**	**BODOVANIE**
14 s		10 bodov
12 s		8 bodov
10 s		6 bodov
8 s		4 bodov
6 s		2 body
menej ako 6 s		0 bodov

3. Športová gymnastika - muži, ženy	**Povinná, základná akrobatická zostava**		
Kategória:	**do 30 rokov**	**do 35 rokov**	**nad 35 rokov**
stojka - kotúľ vpred	0 - 6 body	0 - 6 body	0 - 6 bodov
kotúľ letmo	0 - 4 body	0 - 4 body	-
kotúľ vzad do zášvihu	0 - 5 body	0 - 5 bodov	0 - 8 bodov
premet bokom	0 - 5 body	0 - 5 bodov	0 - 6 bodov
S p o l u:	**0 - 20 bodov**	**0 - 20 bodov**	**0 - 20 bodov**

4. Športové hry - Basketbal	**posudzovanie herného výkonu v prípravnej hre 3-3**	**BODOVANIE**
začiatočnícke vykonanie		2 body
úroveň zvládnutia učiva na SŠ podľa učebných osnov		12 bodov
	posudzovanie herných činností	
začiatočnícke vykonanie		2 body
technicky bezchybné vykonanie		8 bodov

4. Športové hry - Volejbal	**posudzovanie herného výkonu v prípravnej hre 6-6**	**BODOVANIE**
začiatočnícke vykonanie		2 body
úroveň zvládnutia základného herného systému 4:2		8 bodov
	posudzovanie herných činností	
začiatočnícke vykonanie		2 body
technicky bezchybné vykonanie		12 bodov

Basketbal: reťazec herných činností - vedenie lopty pravou rukou, pravý dvojtakt, streľba po dvojtakte pravou rukou zhora; vedenie lopty ľavou rukou, ľavý dvojtakt, streľba po dvojtakte ľavou rukou zhora.

Volejbal: vykonanie základných herných činností jednotlivca: podanie (zhora alebo zdola), prihrávka, nahrávka, (smeč a blok).

Hodnotenie je vykonávané dvomi nezávislými hodnotiteľmi.
0 bodov - keď uchádzač nesplnil základné zručnosti zvládnutia predpísaných herných činností a nepreukázal spôsobilosť podieľať sa na hre družstva.

5. Plávanie do 25 rokov	**kraul - 100 m**		**prsia - 100 m**	
Body:	**Muži**	**Ženy**	**Muži**	**Ženy**
10 b	1:18	1:38	1:30	1:41
9 b	1:19	1:39	1:32	1:42
8 b	1:21	1:41	1:35	1:45
7 b	1:24	1:44	1:38	1:47
6 b	1:29	1:49	1:42	1:50
5 b	1:36	1:55	1:46	1:55
4 b	1:38	2:00	1:50	1:59
3 b	1:44	2:04	1:56	2:04
2 b	1:50	2:08	2:01	2:10
1 b	2:00	2:15	2:10	2:20
0 b	2:00,1 a hošie	2:15,1 a horšie	2:10,1 a horšie	2:20,1 a horšie
5. Plávanie do 30 rokov	**kraul - 100 m**		**prsia - 100 m**	
Body:	**Muži**	**Ženy**	**Muži**	**Ženy**
10 b	1:24	1:42	1:36	1:47
9 b	1:28	1:46	1:40	1:51
8 b	1:31	1:50	1:44	1:54
7 b	1:36	1:53	1:47	1:57
6 b	1:40	1:58	1:50	2:00
5 b	1:46	2:03	1:54	2:03
4 b	1:51	2:09	1:59	2:08
3 b	1:58	2:15	2:04	2:13
2 b	2:04	2:20	2:10	2:20
1 b	2:10	2:24	2:16	2:26
0 b	2:10,1 a hošie	2:24,1 a horšie	2:16,1 a horšie	2:26,1 a horšie

5. Plávanie do 35 rokov	kraul - 100 m		prsia - 100 m	
Body:	**Muži**	**Ženy**	**Muži**	**Ženy**
10 b	1:32	1:50	1:44	1:55
9 b	1:36	1:54	1:49	2:01
8 b	1:40	2:00	1:54	2:05
7 b	1:46	2:04	1:56	2:07
6 b	1:50	2:08	2:00	2:11
5 b	1:55	2:13	2:05	2:14
4 b	2:00	2:18	2:10	2:19
3 b	2:16	2:25	2:15	2:25
2 b	2:21	2:32	2:22	2:32
1 b	2:28	2:40	2:30	2:40
0 b	2:28,1 a hošie	2:40,1 a horšie	2:30,1 a horšie	2:40,1 a horšie

5. Plávanie nad 35 rokov	kraul - 100 m		prsia - 100 m	
Body:	**Muži**	**Ženy**	**Muži**	**Ženy**
10 b	1:42	1:58	1:54	2:05
9 b	1:46	2:02	1:59	2:09
8 b	1:50	2:08	2:04	2:15
7 b	1:55	2:14	2:08	2:21
6 b	2:01	2:20	2:13	2:27
5 b	2:08	2:26	2:18	2:33
4 b	2:16	2:30	2:23	2:39
3 b	2:23	2:36	2:28	2:42
2 b	2:30	2:42	2:34	2:46
1 b	2:37	2:50	2:40	2:50
0 b	2:37,1 a hošie	2:50,1 a horšie	2:40,1 a horšie	2:50,1 a horšie

Každý uchádzač musí začať štartovým skokom (skok strmhlav zo štartového bloku). Plávanie je hodnotené podľa platných pravidiel plávania pre zvolený plavecký spôsob. Keď uchádzač nezíska z plávania ani jeden bod, môže pokračovať v prijímacích skúškach, ak prepláva 100 m jedným (ľubovoľným) plaveckým spôsobom.
Každý uchádzač je povinný mať čiapku do vody!

Náhradný termín prijímacích skúšok bude uchádzačovi pridelený v prípade podania riadnej (hlavička, adresa, vlastnoručný podpis...) písomnej žiadosti o náhradný termín predloženej najneskôr v deň konania prijímacích skúšok a doloženej lekárskym potvrdením o PN . Ak sa uchádzač zraní v priebehu prijímacích skúšok, rozhodnutie o vykonaní náhradnej prijímacej skúšky schváli KTVŠ na základe písomnej žiadosti doloženej vyjadrením ošetrujúceho lekára Oddelenia urgentného príjmu NsP F. D. Roosevelta v Banskej Bystrici, podanej najneskôr do vyhlásenia výsledkov v deň skúšky (neplatí pre II. termín prijímacieho konania - júl).