

VOJENSKÝ OBOR PŘI FTVS UK PRAHA

POKYNY K PRŮBĚHU PŘIJÍMACÍHO ŘÍZENÍ, STANDARDIZACE TESTŮ

Uchazeč o studium oboru Vojenská tělovýchova musí v talentové části přijímacího řízení prokázat požadovanou úroveň výkonů ve speciálních testech pohybové výkonnosti, diagnostikujících předpoklady k úspěšnému absolvování jednotlivých oblastí speciální tělesné přípravy.

Výkony v každém testu jsou hodnoceny podle bodových škál v rozpětí 0 – 100 bodů. Maximální počet získaných bodů za testy speciální pohybové dovednosti je 300 bodů.

Pokud uchazeč neabsolvuje všechny předepsané testy jako jeden celek podle harmonogramu platného v den přijímacího řízení, nezíská v požadovaných testech alespoň jeden bod nebo nesplní níže uvedené podmínky, neprospěl v přijímacích testech speciální pohybové výkonnosti a nemůže pokračovat v další části přijímacího řízení.

Uchazeči jsou povinni přinést si sebou a mít u sebe v celém průběhu přijímacího řízení platný doklad totožnosti (občanský průkaz, pas), dále dbát pokynů pořadatele a dodržovat pravidla bezpečnosti.

POKYNY K PREZENCI UCHAZEČŮ

Uchazeči při prezenci předloží ke kontrole totožnosti platný občanský průkaz nebo pas. Pokud je vše v pořádku, bude jim přiděleno startovní číslo.

Po ukončení testování podepisují uchazeči dosažené výsledky a zároveň vrací startovní číslo.



SKOKANSKO-AKROBATICKÉ CVIČENÍ (SAC)

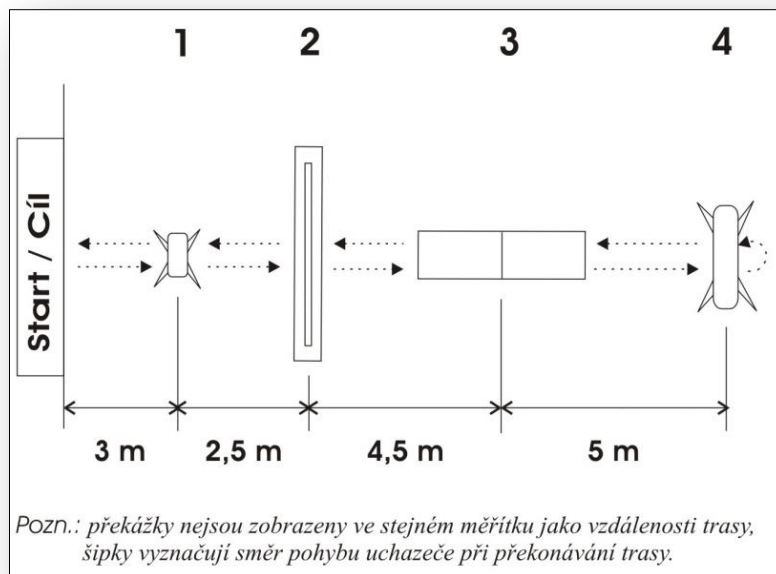
STANDARDIZACE TESTU

A. TECHNICKÉ ÚDAJE

Test se provádí v tělocvičně. Trať o délce 15 metrů se překonává ve směru tam i zpět (30 m).

Překážky jsou umístěny v ose dráhy v pořadí:

1. Tělocvičná koza na šíř (výška 120 cm)
2. Švédská lavička (obráčeně položená, sedací plocha na zemi) napříč osy dráhy
3. Dvě žíněnky podél v ose dráhy
4. Tělocvičný kůň naššíř bez madel (výška 120 cm)



OBR. 1 TRASA SAC

Ústroj: sportovní, sálová obuv s protiskluzovou podrážkou. Uchazeči se rozlišují přidělenými startovními čísly na prsou a zádech.

B. ZPŮSOB PROVEDENÍ*

Základní postavení (poloha polovysokého startu před startovní čarou) se zaujímá na povel: „**PŘIPRAVTE SE!**“.

Na povel „**VPŘED!**“ uchazeč běží k tělocvičné koze naššíř (1→), přeskakuje ji odrazem snožmo roznožkou, po doskoku podleze pod kozou zpět, oběhne kozu do původního směru a běží k obráceně položené švédské lavičce (2→); obrátí se o 180° (zády k lavičce) a odrazem snožmo ji přeskočí, obrací se do původního směru¹ a běží ke dvěma žíněnkám položenými za sebou podél (3→); žíněnky překonává dvěma kotouly vpřed a běží ke koni naššíř (4→);

* Čísla v závorkách uvedená v textu označují jednotlivé překážky podle obr. 1 (Trasa SAC), šipky u čísel označují směr pohybu.

¹ Při překonávání obráceně položené švédské lavičky se připouští obrát o 180° současně s přeskokem a dopadem do přímého směru. (V obou směrech)

libovolným způsobem přeskočí koně našít². Po doskoku se vrací po dráze zpět; znovu libovolně přeskakuje koně (4←); žíněnkou překonává dvěma kotouly vpřed (3←); obrátí se o 180° a odrazem snožmo přeskakuje lavičku (2←), obrátí se o 180° a běží ke koze (1←); kozu po odrazu snožmo přeskakuje roznožkou, po doskoku se obrátí, podlézá kozu, obíhá ji a běží do cíle³.

C. DOPLŇUJÍCÍ ÚDAJE

Před zahájením testování bude uchazečům předvedena názorná ukázka správného provedení cvičení podle výše popsané standardizace.

Hodnocení:

Měří se čas s přesností na 0,1 s. Dosažený čas je hodnocen bodově podle tabulek.

Test se považuje za splněný, pokud uchazeč překoná všechny překážky předepsaným způsobem ve stanoveném pořadí v obou směrech a dosáhne výkonu alespoň na úrovni jednoho bodu.

V průběhu testu může být uchazeč zastaven rozhodčím signálem „STOP!“ z důvodu nesprávného provedení kterékoliv části testu. V takovém případě je uchazeči povolen pouze jeden opravný pokus.

1 bod	100 bodů
24 s.	16,8 s.

Nejčastější chyby:

Nedokončení obratu o 180° před obráceně položenou švédskou lavičkou, neodrazení snožmo vzad (odraz z jedné nohy).

Po prvním překonání koně našít libovolným způsobem nedojde k dotyku obou chodidel s podložkou.

Doporučení:

Před testem provést důkladné rozcvičení.

² Při přeskoku musí celé tělo projít nad úrovní překážky (min. 120 cm), po přeskoku je povinný dotyk obou chodidel s podložkou.

³ Start i cíl je vyznačen stejnou čarou.

PŘENÁŠENÍ ZÁTĚŽE

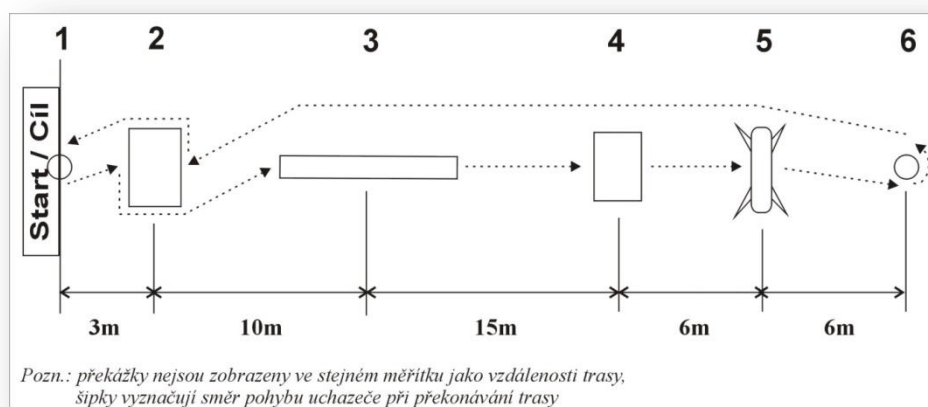
STANDARDIZACE TESTU

A. TECHNICKÉ ÚDAJE

Test se provádí v tělocvičně. Trať o délce 40 metrů se překonává celkem šestkrát střídavě ve směru tam i zpět (240 m).

Překážky jsou umístěny v ose dráhy v pořadí:

1. Kužel umístěný na středu startovní/cílové čáry
2. Tři spodní díly švédské bedny napříč osy dráhy
3. Švédská lavička v ose dráhy
4. Švédská bedna napříč osy dráhy
5. Tělocvičný kuň našír bez madel napříč osy dráhy (výška 120 cm)
6. Kužel umístěný na konci 40 m úseku



OBR. 2 TRASA TESTU „PŘENÁŠENÍ ZÁTĚŽE“

Ústroj: sportovní, sálová obuv s protiskluzovou podrážkou. Uchazeči se rozlišují přidělenými startovními čísly na prsou a zádech.

B. ZPŮSOB PROVEDENÍ*

Základní postavení (poloha polovysokého startu před startovní čarou) se zaujímá na povel: „**PŘIPRAVTE SE!**“.

Na povel „**VPŘED!**“ uchazeč běží ke švédské bedně (2→), vytáhne v ní umístěnou zátěž (I.)¹, obíhá ji a běží ke švédské lavičce; po přeběhnutí švédské lavičky (3→) pokračuje směrem ke švédské bedně (4→); překonává ji za dodržení podmínek uvedených v Tabulce 1 tak, že všechny části těla včetně zátěže projdou mezi pomyslnými rovinami, které tvoří boky překážky a nad rovinou tvořenou horní plochou švédské bedny a běží k tělocvičnému koni našír (5→); po podlezení tělocvičného koně našír běží ke kuželu (6→) a obíhá jej zprava. Po oběhnutí kuželu se vrací 37 metrů zpět směrem ke švédské bedně (2←); zátěž umístí dovnitř

* Čísla v závorkách uvedená v textu označují jednotlivé překážky podle obr. 2 (Trasa testu „Přenos zátěže“), šipky u čísel označují směr pohybu. Římské číslice označují zátěž podle tab. 1 (Charakteristika zátěže).

¹ Při vytahování zátěže nesmí uchazeč vstoupit chodidlem do vnitřního prostoru švédské bedny.

švédské bedny na určené místo², obíhá ji a běží ke kuželu (1←). Kužel obíhá zprava a po jeho oběhnutí opakuje výše popsanou trať ještě dvakrát, postupně se zátěžemi II. a III.

Zátěž		Hmotnost (kg)	Způsob nesení	Upřesňující podmínky
I.	Batoh	15	Na zádech	Při překonávání překážky 5→ (kůň našit) je možné sundat zátěž ze zad za podmínky dodržení její vzdálenosti do jednoho metru od uchazeče, přičemž je povoleno zátěž vždy pouze pokládat a posouvat
II.	2x plastový kanystr	2x5	V ruce	Při překonávání překážky 4→ (švédská bedna) uchazeč musí položit zátěž na překážku, podmínka dodržení její vzdálenosti do jednoho metru od uchazeče se nemění, přičemž je povoleno zátěž vždy pouze pokládat a posouvat
III.	Lodní vak	15	Libovolným způsobem	

TAB. 1 CHARAKTERISTIKA ZÁTĚŽE

C. DOPLŇUJÍCÍ ÚDAJE

Před zahájením testování bude uchazečům předvedena názorná ukázka správného provedení cvičení podle výše popsané standardizace.

Hodnocení:

Měří se čas s přesností na 1 s. Dosažený čas je hodnocen bodově podle tabulek.

Test se považuje za splněný, pokud uchazeč překoná všechny překážky předepsaným způsobem ve stanoveném pořadí v obou směrech a dosáhne výkonu alespoň na úrovni jednoho bodu.

V průběhu testu může být uchazeč zastaven rozhodčím signálem „STOP!“ z důvodu nesprávného provedení kterékoliv části testu. V takovém případě se vrací zpět na začátek nesprávně provedeného úseku a absolvuje ho znovu.

1 bod	100 bodů
1:40 min	1:08 min

Nejčastější chyby:

Nesprávná manipulace se zátěží (viz tab. 1).

Nedovolený (neúplný) způsob překonání překážky.

Položení zátěže mimo vymezený prostor uvnitř překážky č. 2

Prudké položení (vhození) zátěže do překážky č. 2 vedoucí k jejímu posunutí nebo převrácení (zborcení)

Doporučení:

Před testem provést důkladné rozcvičení.

² V případě převrácení (zborcení) překážky je uchazeč povinen překážku vrátit do původního stavu a umístění. Teprve pak může pokračovat v testu.

LEZENÍ PO PROVAZOVÉM ŽEBŘÍKU

STANDARDIZACE TESTU

A. TECHNICKÉ ÚDAJE

Test se provádí v tělocvičně na umělé lezecké stěně. Provazový žebřík je zavěšen ve výšce 8 m nad zemí. Pro navázání do lana se používá kombinace hrudního a sedacího úvazku (kombinovaný úvazek). Navázání, stejně jako celý průběh jištění (TR)¹, provádí instruktor.

Potřebný materiál bude zajištěn pořadatelem.

Ústroj: sportovní, sálová obuv s protiskluzovou podrážkou. Uchazeči se rozlišují přidělenými startovními čísly na prsou a zádech.

B. ZPŮSOB PROVEDENÍ

Základní postavení se zaujímá po navázání do kombinovaného horolezeckého úvazku postavením na základní čáru a uchopením žebříku za vyznačenou příčku (přibližně ve výšce 180 cm) na povel: „**PŘIPRAVTE SE!**“.

Na povel rozhodčího „**VPŘED!**“ začíná uchazeč lézt libovolným způsobem po provazovém žebříku. Po dosažení vyznačeného bodu (měřený úsek) zaujme stabilní polohu přelesením z žebříku na stupy a chyty v lezecké stěně a hlasitě a zřetelně hlásí rozhodčímu „**K PÁDU PŘIPRAVEN!**“. Na povel rozhodčího „**VPŘED!**“ provádí kontrolovaný pád do prostoru (cca 3 metry). Po provedení pádu je spuštěn na zem a test končí.

C. DOPLŇUJÍCÍ ÚDAJE

Před zahájením testování bude uchazečům předvedena názorná ukázka správného provedení cvičení podle výše popsané standardizace.

Hodnocení:

Měří se čas s přesností na 0,1 s od povelu „**VPŘED!**“ do dosažení vyznačeného bodu. Dosažený čas je hodnocen bodově podle tabulek.

Maximální doba trvání testu od zahájení do provedení kontrolovaného pádu do prostoru jsou 3 minuty. V tomto časovém limitu je možné provést jeden opravný pokus.

Test se považuje za splněný, pokud uchazeč vyleze po provazovém žebříku, dotkne se v časovém limitu na úrovni jednoho bodu vyznačeného bodu a provede kontrolovaný pád do prostoru předepsaným způsobem.

V případě, že uchazeč neprovede pád do prostoru, nerespektuje pokyny a povely instruktora nebo překročí časový limit, test nesplnil a je mu uděleno 0 bodů.

Maximální možný zisk činí 100 bodů.

1 bod	100 bodů
22,3 s.	12,4 s.

¹ TR = Top Rope. tzv. horní jištění – lano je zavěšeno v horním jisticím stanovišti a lezec je jištěn ze země.

Nejčastější chyby:

Nerespektování bezpečnostních opatření, zejména povelové techniky (např. uskutečnění pádu dříve než je vydán povel).

Doporučení:

Před testem provést důkladné rozcvičení.