

UNIVERZITA PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH
ÚSTAV TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

ponúka

NÁCVIK GYMNASTICKEJ ZOSTAVY NA PRIJÍMACIE SKÚŠKY

Pre uchádzačov o štúdium na Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach v odbore Šport a rekreácia na Ústave telesnej výchovy a športu sme pripravili harmonogram nácviku gymnastickej zostavy. Príprava bude pozostávať z metodického nácviku gymnastických cvičebných tvaroch a ich následných väzieb do zostavy, ktorá je súčasťou prijímacích skúšok. Na nácvik je potrebné mať športové oblečenie a ponožky, športová obuv nie je potrebná.

Čo si treba priniesť: športové oblečenie, ponožky. Športová obuv nie je potrebná.

Miesto konania:

[Ústav telesnej výchovy a športu](#)

Ondavská 21

040 11 Košice

Miestnosť: [Telocvičňa T3/4](#)

Nácvičné hodiny sa budú konať v stredu v čase 14:00 – 15:00 v termínoch:

- | | |
|------------|-----------|
| 1. nácvik: | 21.5.2025 |
| 2. nácvik: | 28.5.2025 |
| 3. nácvik: | 4.6.2025 |
| 4. nácvik: | 11.6.2025 |

GYMNASTICKÁ ZOSTAVA hodnotenie: max. 10 bodov

Indikátor reprezentuje gymnastický okruh pohybových činností, diagnostikuje zručnosti spojené s ovládaním vlastného tela v priestore, podmienené vysokou mierou koordinačných schopností.

Popis zostavy:

Zo stoja spojného upažiť - výkrokom ľavej/pravej váha predklonmo (výdrž 2s.)	2 body
stoj spojný pripažiť, výkrokom pravej (ľavej) vpred a odrazom z ľavej (pravej) stoj na rukách (výdrž 1 s.) - kotúľ	2 body
kotúľ letmo do drepu - upažiť - skok s obratom o 180 stupňov do stoja spojného - čelnými oblúkmi dole upažiť	2 body
kotúľ vzad	2 body
stoj - premetový poskok - premet bokom	2 body

Zodpovedná: Mgr. Petra Tomková, PhD.