

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 nácvičné hodiny gymnastiky. Nácviku sa môžu zúčastniť aj záujemcovia o štúdium na Lekárskej fakulte v odbore Fyzioterapia. Nácvičné hodiny budú pozostávať z metodického nácviku gymnastických cvičebných tvaroch a ich následných väzieb do zostavy, ktorá je súčasťou prijímacích skúšok na spomínaných odboroch. Na nácvik je potrebné mať športové oblečenie a ponožky, športová obuv nie je potrebná.

Miesto konania:

[Ústav telesnej výchovy a športu](#)

Ondavská 21

040 11 Košice

Miestnosť: [UA0T6](#)

Nácvičné hodiny sa budú konať v utorky v čase 14:15 – 15:30 v termínoch:

1. nácvik: 2.5.2023
2. nácvik: 16.5.2023
3. nácvik: 23.5.2023
4. nácvik: 30.5.2023
5. nácvik: 6.6.2023
6. nácvik: 13.6.2023

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.