

Jste závodník či závodnice v karate a chcete se posunout na další úroveň?

Pojďte studovat na jediné sportovní gymnázium s karate jako kmenovým sportem v České republice. Kam? No přece do Českých Budějovic, krásného města na soutoku Vltavy a Malše.

Co tím získáte?

Kvalitní vzdělání na nejstarším gymnáziu v Českých Budějovicích založeném roku 1762, které vás připraví na státní maturitu i libovolnou vysokou školu. Možnosti profesionálního sportovního tréninku, a to jak v době školy, tak odpoledne ve špičkových oddílech TJ Karate ČB a Fight Clubu ČB. Zajistíme ubytování na internátech v dosahu školy i tréninkových center, regeneraci a podporu při aklimatizaci v novém městě.



Jak probíhá výuka?

Každý den od pondělí do pátku ve speciální třídě se sportovní přípravou společně s dalšími sportovci (atletika, kanoistika, moderní gymnastika, tenis, volejbal, fotbal, plavání). Výuka začíná v 8:25 (nultá hodina je od 7:30) a končí nejpozději v 16:20. Každý den – vyjma čtvrtka (studijní den) - je dopolední výuka zakončena odchodem a specializované tréninky karate (10:30 do 12:00) pod vedením Petra Beníška a Miroslava Hýska s garancí Jihočeského svazu karate. Odpolední tréninky jsou zajištěny ve sportovních centrech klubů TJK a FC.

Co pro to musíte udělat?

1. Do **30. listopadu** podat přihlášku na Gymnázium Česká se sportovní přípravou v Českých Budějovicích. *Vzor přihlášky zde:*
https://dokumenty.ceremat.cz/Sdilene%20dokumenty/P%C5%98IJ%C3%8DMAC%C3%8D%20%C5%98%C3%8DZEN%C3%8D/Jednotn%C3%A1%20zkou%C5%A1ka%202017/Tiskopisy%20p%C5%99ihl%C3%A1%C5%A1ek/Prihlaska_SS_2016_MSMT_denni-ukazkove-s-GSP.pdf
2. Vybrat si jeden z termínů talentových zkoušek (požadavky na talentovou zkoušku naleznete pod článkem)
 - 14. ledna 2019 (1. termín)
 - 15. ledna 2019 (2. termín)
3. Napsat v jednom z níže uvedených termínů písemnou přijímací zkoušku.
 - 12. dubna 2019 (1. termín)
 - 15. dubna 2019 (2. termín)



No a pak si stačí sbalit karate-gi, vyrazit v září do Českých Budějovic a užít si krásné čtyři roky na skvělé škole během, které budete trénovat ve špičkových profesionálních klubech.

Informace pro trenéry: Závodníci se účastní závodů za své mateřské oddíly, takže není na místě obava, že o své závodníky přijdete.

Více informací naleznete na stránkách školy www.gymceska.cz

Pokud **již studujete** libovolnou střední školu, je možno na sportovní gymnázium přestoupit kdykoliv během školního roku, za předpokladu složení rozdílových zkoušek. Informace u trenérů (Petr Beníšek 608 860 845, Miroslav Hýsek 777 963 728)

Trenéři:

Bc. Miroslav Hýsek

III. Dan, 2. trenérská třída FTVS

Úspěšný trenér státní reprezentace v letech 2012 – 2018

Kontakt: 777 963 728, mira.hysek@email.cz

www.tjkaratecb.cz



PhDr. Petr Beníšek

IV. Dan, 1. trenérská třída FTVS

Trenér státní reprezentace od roku 2018

Kontakt: p.benisek@seznam.cz

www.fight-club.cz



Také se na vašem sportovním rozvoji budou podílet další skvělí trenéři z jednotlivých klubů. Garantem tohoto programu je Jihočeský svaz karate a to zejména osobou jeho předsedy Bc. Jiřího Faktora.



Odkazy:

<https://www.gymceska.cz/studium/prijimaci-rizeni/sportovni-gymnazium/>

POZOR: karate jako kmenový sport bude na webové stránky gymnázia přidán během první poloviny měsíce října.

Talentová zkouška: TESTOVÁ BATERIE

1. kliky (30 s) - test vytrvalostní síly horních končetin, pletence ramenního a svalů zad

Popis testu - Ruce jsou stejně daleko od sebe jako ramena (pod nimi). Během celého cviku se dotýká cvičenec země jen dlaněmi a špičkami nohou. Trup, břicho a nohy musí být celou dobu provádění kliku v rovině. Jedno opakování cviku začíná pokrčením rukou v loktech a pomalým spouštěním hrudníku dolů, těsně nad podložku. V tom okamžiku nastává změna a cvičenec vytlačí hrudník zpět nahoru do výchozí polohy.

Minimální počet opakování: 20 chlapci, 17 dívky

2. hluboký předklon v sedu – flexibilita dolních končetin (hamstringů)

Popis testu – cvičenec sedí na zemi, přechází ze sedu postupně s výdechem do předklonu. Nohy jsou u sebe, kolena tlačíme k zemi, ramena zatažená. Cílem je dosáhnout co nejdále za špičky dolních končetin

Minimální hranice: dotek prstů dolních končetin

3. sed – leh (2 min.) – hodnocení vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních flexorů

Popis testu – leh na zemi, nohy pokrčené v kolenou, ruce jsou spojeny za hlavou. Zvedneme hrudník od země směrem ke kolenům a dotkneme se lokty kolen a poté provedeme pohyb zpět do lehu.

Minimální počet opakování: 55 chlapci, 50 dívky

4. angličani – (1 min.)

Popis testu - začínáme v poloze dřepu. Vyskočíme a natáhneme ruce nad hlavu, dopadneme opět do polohy dřepu. Rychle změníme polohu těla do vzporu ležmo a provedeme klik, po jeho dokončení opět dřep s výskokem

Minimální počet opakování: 25 chlapci, 20 dívky

5. kopy do lapy L a P (30 s) – test rychlosti dolních končetin

Popis testu – oponent drží lapu ve výšce hlavy, cvičenec provádí kop mawashi-geri z přední nohy po dobu 30 vteřin jak na levou tak na pravou nohu.

Minimální počet opakování: 25 na každou stranu

6. skok daleký z místa

– hodnocení délky horizontálního skoku s ohledem na explozivně silovou schopnost dolních končetin spolu s koordinací.

Popis testu – délka skoku se měří pomocí měřicího pásma, přičemž jeden konec je připevněn k čáře odrazu. Test se provádí ve vzpřímeném postoji, nohy mírně od sebe. Doskok by měl být proveden na obě nohy.

Minimální dosažená hranice: 200 chlapci, 190 dívky