

## POŽADAVKY KE ZKOUŠKÁM

*K instruktorským parkourovým licencím III. Třídy pro ČAPk*

### Písemná zkouška

Zkouška je písemného charakteru. Obsahuje vždy 4 otázky z jednoho okruhu/předmětu. Celkem se tedy jedná o 36 otázek. Okruh obsahuje tři uzavřené otázky a jednu otevřenou otázku. Uzavřená otázka má vždy tři možné odpovědi, z toho však vždy jen jednu správnou. Otevřené otázky posuzuje zkoušející.

#### Okruhy:

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| 1) Anatomie                    | 6) BOZP* <sup>1</sup>                           |
| 2) Stavba tréninkové jednotky  | 7) Pedagogika                                   |
| 3) Historie parkouru           | 8) Metodika ve Sp. Tr./levelování* <sup>2</sup> |
| 4) První pomoc                 | 9) Filozofie parkouru                           |
| 5) Teorie sportovního tréninku |   |

*Kritérium splnění: Alespoň 80% odpovědí je správných.*

### Praktická technická zkouška

A) V první části praktické zkoušky si zkoušený vylosuje 4 různé okruhy technik. Následně zkoušející určí jednu dílčí techniku z každého okruhu, kterou předvede/popíše zkoušenému. Ten musí alespoň tři ze čtyř technik bezchybně předvést. Počet pokusů na jednotlivé techniky určuje zkoušející na místě zkoušky.

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1) Dopady   | 5) Tic-tac   |
| 2) Preciz   | 6) Brachiace |
| 3) Přeskoky | 7) Výlezy    |
| 4) Catleap  | 8) Spiny     |

*Kritérium splnění: Alespoň 3 ze 4 vybraných technik jsou předvedeny bezchybně.*

- B) Druhá část praktické zkoušky je založena na konceptu flow\*<sup>3</sup>. Nejdříve zkoušející předvede či vysvětlí flow o pěti prvcích, maximální délky 15 metrů. Zkoušený následně musí tuto flow na první pokus předvést bez chyby a bez zastavení. Jednotlivé techniky flow může zkoušený vyzkoušet jednotlivě, není však dovoleno techniky napojovat až do chvíle, kdy se zkoušený rozhodně předvést celou flow.

*Kritérium splnění: Flow musí být provedena v celé délce, obsahovat všech 5 prvků a dále musí být provedena bez pádu, chyby či zastavení. Flow musí být plynulá.*

## Pedagogická zkouška

Pedagogická část závěrečných zkoušek spočívá v odvedení cvičební jednotky na dané téma o délce 45 minut. Téma cvičební jednotky bude vylosováno předem v den zkoušky, tak aby měl zkoušený čas provést potřebnou přípravu na CJ. Témata jsou následující:

- |              |                        |
|--------------|------------------------|
| 1) Přeskoky  | 9) Akrobacie           |
| 2) Preciz    | 10) Rozvoj síly        |
| 3) Catleap   | 11) Rozvoj koordinace  |
| 4) Tic-tac   | 12) Rozvoj Vytrvalosti |
| 5) Brachiace | 13) Rozvoj rychlosti   |
| 6) Výlezy    | 14) Rozvoj flexibility |
| 7) Spiny     | 15) Pohybové hry       |
| 8) Dopady    |                        |

Kritéria, která jsou hodnocena jsou:

- |                                  |                             |
|----------------------------------|-----------------------------|
| Bezpečnost                       | Ukázka jednotlivých technik |
| První pomoc                      | Pedagogický přístup         |
| Komunikace                       | Zapojení cvičenců do CJ     |
| Strukturovanost CJ* <sup>4</sup> | Odbornost výkladu           |
| Metodika nácviku                 |                             |

*Kritérium splnění: Pokud je některé z kritérií hrubě porušeno zkoušený u zkoušek neprošel. V opačném případě zkoušený splnil.*

## Závěrem

Celkově splnil zkoušky pouze ten zkoušený, který splnil všechny kritéria u všech jednotlivých částí. Zkoušený musí tak splnit zkoušku písemnou, obě dvě části technické a pedagogickou. Pokud je zkoušený v jednotlivé části neúspěšný, může si tuto část opravit, znovu absolvovat, v prvním opravném termínu, která bude určena zkouškovou komisí.

V případě jakýchkoliv dotazů, nejasností či nesrovnalostí se na mě obraťte telefonicky či e-mailem.

Kontaktní osoba:

**Jan Pospíšil**

tel.: 735870356

e-mail: JanPosp@email.cz

\*<sup>1</sup> Bezpečnost a ochrana zdraví při práci

\*<sup>2</sup> Sp. Tr. - Sportovního tréninku

\*<sup>3</sup> flow je plynulý parkourový přesun mezi překážkami obsahující parkourové techniky, běh a další příbuzné techniky z jiných sportů a disciplín.

\*<sup>4</sup> Cvičební Jednotka