



## Tělesná výchova – praktická zkouška

### Atletika: 32 bodů **32%**

#### Dívky:

| 100 m<br>(nízký start, bloky) |      | 800 m           |      | Skok vysoký |      | Vrh koulí 3 kg |      |
|-------------------------------|------|-----------------|------|-------------|------|----------------|------|
| čas                           | body | čas             | body | výkon       | body | výkon          | body |
| 16,6 – 17,0                   | 1    | 3:24,1 - 3:30,0 | 1    | 110         | 1    | 6,20 – 6,59    | 1    |
| 16,1 – 16,5                   | 2    | 3:18,1 - 3:24,0 | 2    | 115         | 2    | 6,60–6,99      | 2    |
| 15,6 – 16,0                   | 3    | 3:12,1 – 3:18,0 | 3    | 120         | 3    | 7,00 – 7,39    | 3    |
| 15,1 – 15,5                   | 4    | 3:06,1 – 3:12,0 | 4    | 125         | 4    | 7,40 – 7,79    | 4    |
| 14,6 – 15,0                   | 5    | 3:01,1 – 3:06,0 | 5    | 130         | 5    | 7,80 – 8,19    | 5    |
| 14,1 – 14,5                   | 6    | 2:56,1 – 3:01,0 | 6    | 135         | 6    | 8,20 - 8,59    | 6    |
| 13,6 – 14,0                   | 7    | 2:50,1 – 2:56,0 | 7    | 140         | 7    | 8,60 – 8,99    | 7    |
| 13,5 a méně                   | 8    | 2:50,0 a méně   | 8    | 145 a výše  | 8    | 9,00 a více    | 8    |

#### Chlapci:

| 100 m<br>(nízký start, bloky) |      | 1500 m          |      | Skok vysoký |      | Vrh koulí 5 kg |      |
|-------------------------------|------|-----------------|------|-------------|------|----------------|------|
| čas                           | body | čas             | body | výkon       | body | výkon          | body |
| 14,5 – 14,8                   | 1    | 5:50,1 - 6:00,0 | 1    | 125         | 1    | 7,50 – 7,89    | 1    |
| 14,2 – 14,4                   | 2    | 5:40,1 – 5:50,0 | 2    | 130         | 2    | 7,90 – 8,29    | 2    |
| 13,8 – 14,1                   | 3    | 5:30,1 – 5:40,0 | 3    | 135         | 3    | 8,30 – 8,69    | 3    |
| 13,4 - 13,7                   | 4    | 5:20,1 – 5:30,0 | 4    | 140         | 4    | 8,70 – 9,09    | 4    |
| 13,0 – 13,3                   | 5    | 5:10,1 – 5:20,0 | 5    | 145         | 5    | 9,10 – 9,49    | 5    |
| 12,6 – 12,9                   | 6    | 5:00,1 – 5:10,0 | 6    | 150         | 6    | 9,50 – 9,99    | 6    |
| 12,2 - 12,5                   | 7    | 4:50,1 - 5:00,0 | 7    | 155         | 7    | 10,00 – 10,49  | 7    |
| 12,1 a méně                   | 8    | 4:50,0 a méně   | 8    | 160 a výše  | 8    | 10,50 a více   | 8    |

- u vrhu koulí má student/ka 3 pokusy.
- celkové hodnocení z atletiky je součtem bodů čtyř disciplín.

## **Gymnastika: 32 bodů 32%**

### **Dívky:**

**Prostná:** volná sestava obsahující povinné prvky. Při cvičení je nutné projít dvě délky koberce. přemet stranou, stoj na rukou – kotoul vpřed, kotoul vzad roznožmo do širokého stoje rozkročného, váha předklonmo, kotoul vzad schylmo do stoje spojného, kotoul letmo, nůžky nebo čertík

**Hrazda:** výběr jedné z variant

**a/** výmyk odrazem jednož, přešvih únožmo pravou (levou), toč jízdmo, přešvih únožmo pravou (levou) vzad, odkmihem seskok, podmet

**b/** výmyk odrazem jednož, toč vzad, podmet

**Kladina:** Ze stoje čelem u P/L konce kladiny náskok do vzporu - přešvih únožmo P/L s půlobratem do vzporu sedmo roznožného - švihem podél kladiny zášvih do vzporu klečmo na P/L – zanožit povýš. Švihem L/P podél kladiny klek jednož (P/L) – paže upažit, výkrokem stoj – čelné kruhy dolů. 2-3 kroky ve výponu - upažit. Váha předklonmo na P/L, paže libovolně – výdrž. Vzpřim, upažit - 2 - 3 kroky a odrazem jednož skok se skrčením přednožmo vpřed do dřepu, připažit. Celý obrat ve dřepu, upažit. Vztyk vlnou trupem do výponu - upažit. Krok vpřed P/L - – skrčit přednožmo P/L (špička ke kolenu), předpažit poníž zkřížmo – Přednožit P/L povýš, upažit. – 1 - 2 kroky a odrazem snožmo skok přímý, skok skrčmo odrazem snožmo, upažit. Krok - P (L) noha přednožit pokrčmo – L paže předpažit poníž šikmo směrem ke kolenu – krok - L (P) noha přednožit pokrčmo – P (L) paže předpažit poníž šikmo směrem ke kolenu. Přísunný krok P/L, výpon, půlobrat ve výponu a odrazem snožmo seskok přímý, vzpažit.

**Přeskok:** skrčka přes švédskou bednu na šíř

### **Chlapci:**

**Prostná:** volná sestava obsahující povinné prvky. Při cvičení je nutné projít dvě délky koberce. stoj na rukou, kotoul vpřed, kotoul vzad do zášvihu, rondát/přemet vpřed/přemet stranou (jeden z těchto prvků), kotoul letmo

**Hrazda doskočná:**

výmyk tahem do vzporu, toč vzad, podmet

### **Kruhy:**

svis – přednos – výdrž (2 s), zákmih – předkmih – zákmih, předkmihem svis vznesmo – svis střemhlav, výdrž (2 s), svis vznesmo – svis vzadu, svis vznesmo – kmih podmetmo – zákmih – předkmih - zákmih – předkmihem překot vzad roznožmo

**Přeskok:** skrčka přes švédskou bednu na dél

Bodování dle gymnastiky (max. známka 8)

| Body gymnastické | body | Body gymnastické | body |
|------------------|------|------------------|------|
| 5,2 – 4,9        | 1    | 6,5 – 6,8        | 5    |
| 5,3 – 5,6        | 2    | 6,9 – 7,2        | 6    |
| 5,7 – 6,0        | 3    | 7,3 - 7,6        | 7    |
| 6,1 – 6,4        | 4    | 7,7 – 8,0        | 8    |

- vynechání prvku = srážka 2 bodů
- dopomoc srážka = 1 bod
- celkové hodnocení z gymnastiky je součtem bodů čtyř disciplín.

**Plavání: 14 bodů 14%**

100 m volný způsob + startovní skok (lze provést v rámci závodu nebo samostatně)

Startovní skok: skok provedený ze startovního bloku, kdy po odrazu dopadá zpevněné tělo do vody „ideálně“ v jednom bodě (skok po hlavě/šipka) = 1 bod

**Dívky**

| čas             | body | čas             | body |
|-----------------|------|-----------------|------|
| 2:15,1 – 2:19,0 | 1    | 1:47,1 – 1:51,0 | 8    |
| 2:11,1 – 2:15,0 | 2    | 1:43,1 – 1:47,0 | 9    |
| 2:07,1 – 2:11,0 | 3    | 1:39,1 – 1:43,0 | 10   |
| 2:03,1 – 2:07,0 | 4    | 1:35,1 – 1:39,0 | 11   |
| 1:59,1 – 2:03,0 | 5    | 1:31,1 – 1:35,0 | 12   |
| 1:55,1 – 1:59,0 | 6    | 1:31,0 a méně   | 13   |
| 1:51,1 – 1:55,0 | 7    |                 |      |

**Chlapci**

| čas             | body | čas             | body |
|-----------------|------|-----------------|------|
| 2:05,1 – 2:09,0 | 1    | 1:37,1 – 1:41,0 | 8    |
| 2:01,1 – 2:05,0 | 2    | 1:33,1 – 1:37,0 | 9    |
| 1:57,1 – 2:01,0 | 3    | 1:29,1 – 1:33,0 | 10   |
| 1:53,1 – 1:57,0 | 4    | 1:25,1 – 1:29,0 | 11   |
| 1:49,1 – 1:53,0 | 5    | 1:21,1 – 1:25,0 | 12   |
| 1:45,1 – 1:49,0 | 6    | 1:21,0 a méně   | 13   |
| 1:41,1 – 1:45,0 | 7    |                 |      |

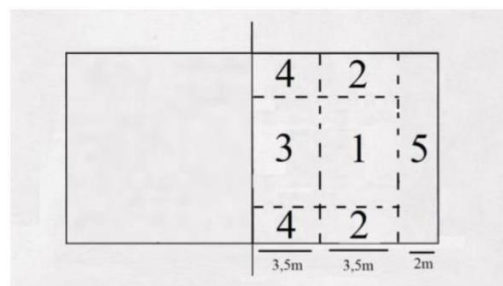
- celkové hodnocení z plavání je součtem bodů za dosažený čas a startovní skok

**Volejbal: 12 bodů 12%****Podání**

5 podání, hodnotí se vyšší dosažený součet (2 pokusy)

**Test vrchního odbití**

Hráč odbíjí vrchním odbitím ze vzdálenosti 2m (za červenou čarou) o stěnu bez chyby/přerušení (2 pokusy)

**Test spodního odbití**

Hráč si nahodí míč jednoruč vrchem o stěnu, míč zpracuje bagrem nad sebe a chytí míč do "volejbalového košíčku". Takto zpracovává míč max. 10x. Při chybě, pokus končí. (2 pokusy)

| Podání  |      | Vrchní odbití |      | Spodní odbití |      |
|---------|------|---------------|------|---------------|------|
| součet  | body | čas           | body | počet         | body |
| 6 – 10  | 1    | 25 - 29 s     | 1    | 4 - 3         | 1    |
| 11 – 15 | 2    | 30 - 34 s     | 2    | 6 - 5         | 2    |
| 16 – 20 | 3    | 35 - 39 s     | 3    | 8 - 7         | 3    |
| 21 - 25 | 4    | 40 s a více   | 4    | 10 - 9        | 4    |

## **Basketbal: 10 bodů 10%**

### **Test dribling, střelba v komplexním cvičení**

Za čarou tříbodového území je na každé straně pod úhlem 45 ° od koše umístěna meta. Hráč zahajuje u mety, driblingem se uvolňuje směrem ke koši a střílí v pohybu (po dvojtaktu) z krátké vzdálenosti. Po úspěšné (neúspěšné) střelbě doskakuje a driblinkem obíhá druhou metu a uvolňuje se ke koši. 5x zprava, 5x zleva střídavě a dle pravidel v co nejkratším čase, plynule a s úspěšností střelby min. 6 košů /za každý koš pod limit se přičítají 3 vteřiny/. Koš vstřelený při porušení pravidel se nepočítá (1 pokus).

### **Přihrávka o desku (2 pokusy)**

Hráč stojí za čarou trest. hodu /dívky o metr blíže/, přihrává obouruč trčením od těla odrazem o desku 30 s.

| Test - chlapci |      | Test - dívky |      | Přihrávka |      |
|----------------|------|--------------|------|-----------|------|
| Čas            | body | Čas          | body | Počet     | body |
| 67,1 – 72 s    | 1    | 77,1 – 82 s  | 1    | 13        | 1    |
| 62,1 – 67 s    | 2    | 72,1 – 77 s  | 2    | 14        | 2    |
| 57,1 – 62 s    | 3    | 67,1 – 72 s  | 3    | 15        | 3    |
| 54,1 – 57 s    | 4    | 64,1 – 67 s  | 4    | 16        | 4    |
| 54 a méně      | 5    | 64 a méně    | 5    | 17        | 5    |

**Pro úspěšné splnění praktické zkoušky je nezbytné dokončit všechny disciplíny a získat body v každém sportovním odvětví. U všech zkoušek je třeba dodržovat pravidla daných sportů, sportovní chování a fair play. Při porušení výše uvedeného může být student/ka z maturitní zkoušky vyloučen/a.**

### **Klasifikace:**

**100 – 86 bodů – výborně**

**85 – 71 bodů – chvalitebně**

**70 – 56 bodů – dobře**

**55 – 41 bodů – dostatečně**

**méně než 40 bodů - nedostatečně**