

# Praktická část maturitní zkoušky z tělesné výchovy

## 100 bodů

### Atletika: 28 bodů

#### Dívky:

100 m (nízký start, bloky)		800 m		Skok vysoký		Vrh koulí 3 kg	
čas	body	čas	body	výkon	body	výkon	body
16,1 – 16,5	1	3:20,1 - 3:26,0	1	115	1	6,50–6,99	1
15,6 – 16,0	2	3:14,1 - 3:20,0	2	120	2	7,00 – 7,39	2
15,1 – 15,5	3	3:08,1 – 3,14,0	3	125	3	7,40 – 7,79	3
14,6 – 15,0	4	3:02,1 – 3:08,0	4	130	4	7,80 –8,19	4
14,1 – 14,5	5	2:56,1 – 3:02,0	5	135	5	8,20 - 8,59	5
13,7 – 14,0	6	2:50,1 – 2:56,0	6	140	6	8,60 – 8,99	6
13,6 a méně	7	2:50,0 a méně	7	145 a výše	7	9,00 a více	7

bonifikace za techniku skoku vysokého - 1 bod

#### Chlapci:

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

bonifikace za techniku skoku vysokého - 1 bod

### Gymnastika: 32 bodů

#### Dívky:

**Prostná:** volná sestava obsahující prvky

přemet stranou, stoj na ruku – kotoul vpřed, kotoul vzad roznožmo do širokého stoje rozkročného, váha předklonmo, kotoul vzad schylmo do stoje spojitného

**Hrazda:** výmyk odrazem jednož , přešvih únožmo pravou (levou), ze vzporu jízmo spád vzad a vzepření závěsem v podkolenní nebo vzepření jízmo, přešvihem únožmo pravou (levou) vzpor vzadu, obrat do vzporu vpředu, sešin do shybu stojmo

**Přeskok:** skrčka přes švédskou bednu našir

**Kladina:** volná sestava obsahující povinné prvky

náskok na kladinu, chůze, poskoky, skoky, obraty, váha, seskok z kladiny

## **Chlapci**

### **Prostná: volná sestava obsahující tyto prvky**

Stoj na rukou, kotoul vpřed, kotoul vzad do zášvihů, 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: skřčka přes koně/švédskou bednu nadél**

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 čtyř disciplín.

## **Plavání: 10 bodů**

100 m volný způsob se startovním skokem (při znaku musí skok předvést samostatně)

### **Dívky**

čas	body	čas	body
2:10,1 - 2:15,0	1	1:45,1 - 1:50,0	6
2:05,1 - 2:10,0	2	1:40,1 - 1:45,0	7
2:00,1 – 2:05,0	3	1:35,1 - 1:40,0	8
1:55,1 - 2:00,0	4	1:30,1 – 1:35,0	9
1:50,1 - 1:55,0	5	1:30,0 a méně	10

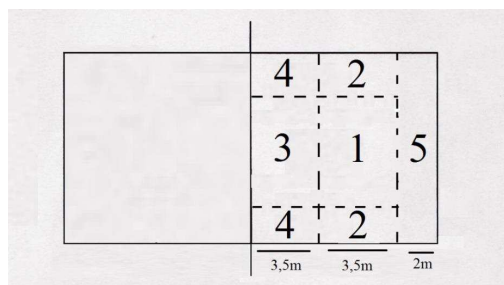
## **Chlapci**

čas	body	čas	body
2:00,1 - 2:05,0	1	1:35,1 - 1:40,0	6
1:55,1 - 2:00,0	2	1:30,1 - 1:35,0	7
1:50,1 - 1:55,0	3	1:25,1 - 1:30,0	8
1:45,1 - 1:50,0	4	1:20,1 – 1:25,0	9
1:40,1 - 1:45,0	5	1:20,0 a méně	10

## Volejbal: 15 bodů

Pro obě pohlaví stejné

**Podání** – 2x5 podání, hodnotí se vyšší dosažený součet



Test umístěného spodního podání (BUCHTEL, EJEM, 1981)

## Test vrchního odbití /žák si vybere jednu ze dvou variant/

Varianta:

a/ vrchní odbití nad sebe bez chyby/přerušeni

b/ vrchní odbití o stěnu ze vzdál. 1,5m bez chyby/přerušeni

## Test spodního odbití

hráč s míčem stojí za útočnou čarou čelem k síti - nadhodí si míč odrazem o zem a následně zahraje míč spodním odbitím přes síť, síť podbíhá a míč chytá za útočnou čarou - celkem 5x

Podání		Vrchní odbití		Spodní odbití	
Součet	body	Čas	body	Počet chycení	body
5 – 9	1	11 – 15 s	1	1	1
10 – 13	2	16 – 20 s	2	2	2
14 – 17	3	21 – 25 s	3	3	3
18 – 21	4	26 – 30 s	4	4	4
22 – 25	5	31 s a více	5	5	5

## Basketbal: 15 bodů

a/ 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/.

b/ přihrávka o desku – hráč stojí za čarou trest. hodů /dívky o metr blíže/, přihrává obouřuč trčením od těla odrazem o desku 30 s.

Test - chlapci		Test - chlapci		Test - dívky		Test - dívky		Přihrávka	
Čas	body	Čas	body	Čas	body	Čas	body	Počet	body
71 – 72 s	1	61 – 62 s	6	81 – 82 s	1	71 – 72 s	6	12	1
69 – 70 s	2	59 – 60 s	7	79 – 80 s	2	69 – 70 s	7	14	2
67 – 68 s	3	57 – 58 s	8	77 – 78s	3	67 – 68 s	8	15	3
65 – 66 s	4	55 – 56 s	9	75 – 76 s	4	65 – 66 s	9	16	4
63 – 64 s	5	54 a méně	10	73 – 74 s	5	64 a méně	10	17	5

**Pro úspěšné splnění praktické zkoušky je nezbytné bodovat v každém z bodovaných sportů.**

**Klasifikace:**

**100 – 86 bodů – výborně**

**85 – 71 bodů – chvalitebně**

**70 – 56 bodů – dobře**

**55 – 41 bodů – dostatečně**

**méně než 40 bodů - nedostatečně**