

Tělesná výchova – praktická zkouška

Atletika: 32 bodů 32%

Dívky:

100 m (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 (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

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 ruce – 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 zkrížmo – 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 ruce, 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	bodů	čas	bodů
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

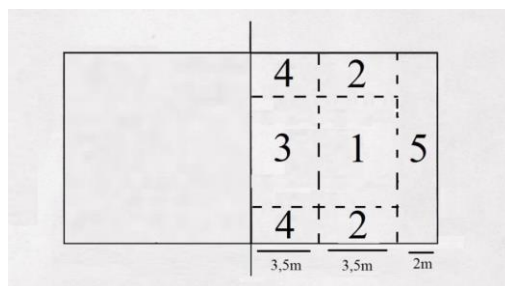
čas	bodů	čas	bodů
2:05,1 – 2:09,0	1	1:37,1 - 1:41,0	8
2:01,1 - 2:05,0	2	1:33,1 - 1:37,0	9
1:57,1 - 2:01,0	3	1:29,1 - 1:33,0	10
1:53,1 - 1:57,0	4	1:25,1 – 1:29,0	11
1:49,1 - 1:53,0	5	1:21,1 – 1:25,0	12
1:45,1 - 1:49,0	6	1:21,0 a méně	13
1:41,1 – 1:45,0	7		

Volejbal: 12 bodů 12%**Podání**

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

Test vrchního odbití

Hráč odbíjí vrchním odbitím ze vzdálenosti min. 1m o stěnu bez chyby/přerušení (2 pokusy)

**Test spodního odbití**

Hráč odbíjí spodním odbitím nad sebe bez chyby/ přerušení (2 pokusy)

Podání		Vrchní odbití		Spodní odbití	
Součet	bodů	Čas	bodů	Čas	bodů
6 – 10	1	25 - 29 s	1	15 – 19 s	1
11 – 15	2	30 - 34 s	2	20 – 24 s	2
16 – 20	3	35 - 39 s	3	25 – 29 s	3
21 - 25	4	40 s a více	4	30 s a více	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/.

Přihrávka o desku (2 pokusy)

Hráč stojí za čarou trest. hodů /dívky o metr blíže/, přihravá 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	54,1 – 67 s	4	16	4
54 a méně	5	64 a méně	5	17	5

Pro úspěšné splnění praktické zkoušky je nezbytné absolvovat všechny disciplíny a bodovat v každém sportovním odvětví.

Klasifikace:

100 – 86 bodů – výborně

85 – 71 bodů – chvalitebně

70 – 56 bodů – dobře

55 – 41 bodů – dostatečně

méně než 40 bodů - nedostatečně