

TĚLESNÁ VÝCHOVA – specializace PL

PRAKTICKÁ ZKOUŠKA 2025/2026

1. Sportovní hry

a) testy:

- florbal - zpracování a vedení míčku, střelba na branku
- házená - zpracování míče, driblink, přihrávka, střelba na bránu
- basketbal - střelba na koš po dvojtaktu z pravé i levé strany
- volejbal - vrchní podání 5x; špetka, odbití obouruč spodem, odbití obouruč vrchem, útočný úder
- fotbal - zpracování míče, vedení míče, přihrávka, střelba na bránu

b) hra - hodnocení maturanta ve hře – **odbíjená** nebo **košíková**

Poznámka: maturanti losují jeden z testů a jednu sportovní hru, test a hra se nesmí shodovat

2. Atletika

Maturant absolvuje **3 disciplíny** – běh, skok, hod (vrh)

a) **běh** – 50m překážky nebo 800 m (hoši 1500 m)

b) **skok** – do dálky nebo do výšky

c) **hod (vrh)** – oštěpem, diskem nebo koulí

3. Sportovní gymnastika

a) **akrobacie** – sestava z nabídky prvků v libovolném pořadí,:

váha předklonmo, kotoul vpřed, kotoul vzad schylmo, stoj na rukou do kotoulu, přemet stranou, obraty, dálkový skok.

Minimální požadavky pro splnění podmínek PMZ – kotoul vpřed, kotoul vzad, váha předklonmo, přemet stranou, obraty, skokový prvek

b) hrazda – dívky i hoši hrazda po čelo

Varianta 1:

- výmyk, přešvih únožmo, spád vzad závěsem v podkolení, vzepření závěsem v podkolení, toč vpřed jízmo, přešvih únožmo do vzporu, toč vzad, podmet s dopadem

Varianta 2:

- výmyk, přešvih únožmo, spád vzad závěsem v podkolení, vzepření závěsem v podkolení, toč vpřed jízmo, přešvih únožmo do vzporu, podmet s dopadem

Varianta 3:

- výmyk, přešvih únožmo, spád vzad závěsem v podkolení, vzepření závěsem v podkolení, přešvih únožmo do vzporu, toč vzad, podmet s dopadem

Varianta 4:

- výmyk, přešvih únožmo, toč vpřed jízmo, přešvih únožmo do vzporu, toč vzad, podmet s dopadem

Minimální požadavky pro splnění podmínek PMZ – dosažná hrazda (dívky i hoši) – výskokem do vzepření na hrazdě, přešvih únožmo, spád vzad závěsem v podkolení a vzepření do vzporu jízmo, přešvih zpět, sešín

4. Plavání

a) **100 m** jedním plaveckým způsobem na čas

Plavecký způsob nelze v průběhu tratě měnit. Kontakt se stěnou bazénu je povolen pouze při obrátce. Součástí 100 m úseku je i startovní skok.

b) **25 m** druhým plaveckým způsobem

Hodnotí se technika plaveckého způsobu, bez měření času.

c) **25 m** třetím plaveckým způsobem

Hodnotí se technika plaveckého způsobu, bez měření času.

Poznámka: maturant si vybírá z plaveckých způsobů prsa, kraul, znak

HODNOCENÍ

1. a) SPORTOVNÍ HRY/ test + čas

- **Florbal, házená, fotbal:** **1**/do 20 s **2**/do 25 s **3**/do 30 s **4**/do 35 s **5**/nad 35 s
(-3 s při dosažení branky)
- **Basketbal:** **1**/do 40 s **2**/do 45 s **3**/do 50 s **4**/do 55 s **5**/nad 55 s
(-2 s za každý vhozený koš)

Nesplnění některé herní činnosti + 5 s

- **Volejbal** – vrchní podání 5x; špetka, odbití obouruč spodem, odbití obouruč vrchem, útočný úder
(**hodnotí se technicky správné provedení známkou 1–5**):

<u>Známka:</u>	1	- bezchybné provedení všech prvků
	2	- provedení všech prvků s menšími chybami
	3	- provedení všech prvků s hrubými chybami
	4	- žák nezvládl předvést některý z prvků, ostatní předvedl chybě
	5	- žák nezvládl předvést požadované prvky

1. b) SPORTOVNÍ HRY/ hra

- hodnotí se technicky správné provedení herních činností jednotlivce, pohyb hráče po hřišti, smysl pro kolektivní hru **známkou 1–5**:

<u>Známka:</u>	1	- bezchybná technika HČJ, žák se orientuje bez problémů po hřišti a má smysl pro kolektivní hru
	2	- techniku HČJ a pohyb po hřišti provádí žák s menšími chybami, smysl pro kolektivní hru má
	3	- techniku HČJ a pohyb po hřišti provádí žák s hrubými chybami, chybí mu smysl pro kolektivní hru
	4	- žák nezvládá HČJ, na hřišti se orientuje, smysl pro kolektivní hru nemá
	5	- žák nezvládá HČJ, na hřišti se neorientuje, smysl pro Kolektivní hru nemá

2. ATLETIKA

DÍVKY disciplína/klasifikace:1	2	3	4	5	
800 m	3:00	3:15	3:30	3:45	více
50 m překážek (4)	9,7	10,2	10,7	11,2	více
Vrh koule 3 kg	7,80	7,30	6,80	6,30	méně
Hod oštěpem 600 g	20	17	14	11	méně
Hod diskem 1 kg	19	16	13	10	méně
Skok do výšky	130	120	110	100	méně
Skok do dálky	390	360	330	300	méně

HOŠI disciplína/klasifikace: 1	2	3	4	5	
1500 m	5:10	5:25	5:40	5:55	více
50 m překážek (4)	8,9	9,4	9,9	10,4	více
Vrh koule 5 kg	9,20	8,50	7,80	7,00	méně
Hod oštěpem 800 g	24	21	18	15	méně
Hod diskem 2 kg	21	18	15	12	méně
Skok do výšky	155	145	135	125	méně
Skok do dálky	490	460	430	400	méně

3. GYMNASTIKA (body)

I. AKROBACIE – sestava musí obsahovat tyto prvky, jejich pořadí je libovolné:

váha předklonmo (1), kotoul vpřed (1), kotoul vzad schylmo (2), stoj na rukou do kotoulu (3), přemet stranou (2), obraty (1 bod za všechny), dálkový skok (1 bod za všechny).

Celkem 11 bodů

Minimální požadavky pro splnění podmínek PMZ – kotoul vpřed (1), kotoul vzad (1), váha předklonmo (1), přemet stranou (2), obraty (1 bod za všechny), skokový prvek (1)

Celkem 7 bodů

Akrobacie

- **max. požadavky – počet** bodů za prvky **11 b** + provedení **5-0 b**
- **min. požadavky – počet** bodů za prvky **7 b** + provedení **3-0 b**

Známka	1	2	3	4	5
Body	16-14	11-13	9-10	7-8	(méně než 7 b nesplnění min. sestavy)

II. HRAZDA – dívky i hoši **hrazda po čelo**

- výmyk (3), přešvih únožmo (vpřed i vzad / 2 b.), spád vzad závěsem v podkolení a vzepření závěsem v podkolení (celé provedení za 2 body), toč vpřed jízdo (4), přešvih únožmo do vzporu, toč vzad (4), podmet s dopadem-za 2 body.

Celkem:

- a) **varianta 1–17 b.**
- b) **varianta 2–13 b.**
- c) **varianta 3–13 b.**
- d) **varianta 4–15 b.**

Minimální požadavky pro splnění podmínek PMZ – dosažná hrazda (**dívky a chlapci**) – výskokem do vzepření na hrazdě (1), přešvih únožmo (vpřed i vzad /2 body), spád vzad závěsem v podkolení a vzepření do vzporu jízdo (celé provedení za 2 body), přešvih zpět, sešín (1)

Celkem 6 bodů

Hrazda

- **max. požadavky**-počet bodů za prvky **17,13,13,15 b.** + provedení **5-0 b.**
- **min. požadavky** – počet bodů za prvky **6 b** + provedení **3-0 b.**

Známka	1	2	3	4	5
Body	22-17	16-13	12-9	8-6	(méně než 6 b min. sestavy)

4. PLAVÁNÍ

- 100 m zvoleným plaveckým způsobem na čas

Klasifikace	1	2	3	4
DÍVKY	1:40	1:55	2:10	uplaval
HOŠI	1:30	1:45	2:00	uplaval

Hodnocení 5 - žák nenastoupí k disciplíně

Zvládnutí techniky dvou plaveckých způsobů (25 m) – známka **1-5**

<u>Známka:</u>	1	- bezchybné zvládnutí plavecké techniky
	2	- plavecká technika s menšími chybami
	3	- plavecká technika s chybami
	4	- plavecká technika s velkými chybami a špatnou orientací
	5	- žák nenastoupil k provedení disciplíny

Celkové hodnocení maturanta – průměrná známka vychází ze **10** známek dílčích disciplín:

1	2	3	4	5
1,00 – 1,49	1,50 – 2,49	2,50 – 3,49	3,50 – 4,49	4,50 – 5,00

- **nesplnění požadavků**
V případě hodnocení některé disciplíny známkou 5, žák opakuje v náhradním termínu pouze tuto disciplínu.
- **zdravotní důvody**
pokud žák nemůže ze zdravotních důvodů konat praktickou maturitní zkoušku v plném rozsahu, musí doložit lékařské potvrzení, akutní zdravotní problémy na základě lékařského potvrzení a omluvy nejpozději do 3 dnů od data PMZ – po doléčení mu bude stanoven náhradní termín
- aby žák u PMZ uspěl, musí splnit stanovené minimální požadavky jednotlivých disciplín.