

Požadavky zkoušky

I. Plavání

- 1.40 m znak se startem a obrátkou (hodnocena technika plaveckého způsobu, obrátky a startu).
- 2.40m kraul se startem a obrátkou (hodnocena technika plaveckého způsobu, obrátky a startovního skoku).
- 3.40m prsa se startem a obrátkou (hodnocena technika plaveckého způsobu, obrátky a startovního skoku).
- 4.uplavat 200m zvoleným plaveckým způsobem dle pravidel v čase.

ŽENY	P	K	Z	Klasifikace
	4 : 25	4 : 10	4 : 40	1
	4 : 35	4 : 15	4 : 45	1-
	4 : 50	4 : 20	4 : 50	2
	5 : 00	4 : 25	4 : 55	2-
	5 : 10	4 : 30	5 : 00	3
MUŽI	4 : 20	3 : 50	4 : 20	1
	4 : 30	3 : 55	4 : 30	1-
	4 : 40	4 : 05	4 : 35	2
	4 : 50	4 : 10	4 : 40	2-
	5 : 00	4 : 20	4 : 50	3

Technika plavání - hodnotící škály

Plavání způsobem prsa

Klasifikace

Popis techniky

- 1 - správná technika (viz Pravidla plavání)
- 2 - široký stříh nohou, širší záběr paží, ploché vedení dlaní, obrátka bez záběru pod hladinou
- 3 - porušení rytmizace pohybů, při záběru paží lokty příliš vzad, nepravidelný výdech do vody, po obrátce splývání na hladině
- 4 - (nedostatečně) šikmý stříh nohou

Plavání způsobem kraul

Klasifikace

Popis techniky

- 1 - stejně jak v plavání způsobem prsa
- 2 - nepravidelná práce dolních končetin, nedostatečný záběr paží
- 3 - lehce porušená poloha těla, záběr nataženou paží, nepravidelné dýchání, špatná poloha hlavy, obrátka dokončená do splývání na hladině
- 4 - neprováděný výdech do vody

Plavání způsobem znak

Klasifikace

Popis techniky

- 1 - stejně jako uplavání způsobem prsa
- 2 - příliš hluboký nebo plochý záběr paží, příliš slabý záběr nohou, špatná poloha hlavy (záklon, předklon)
- 3 - špatná poloha těla (boky příliš nízko), vedení paží v začátku pohybu do stran, pauza při záběru paží (dlaň má výdrž u kyčle), obrátka dokončená do splývání na hladině.
- 4 - pohyb nohou začíná z kolen a výrazně špatná poloha těla

II. Gymnastika

1. Přeskoky švihadla po dobu 30 sec. Hodnocen počet přeskoků

Klasifikace	MUŽI	ŽENY
1	80	80
1-	75	75
2	70	70
2-	65	65
3	60	60

2. Šplh na laně 3 m s přírazem. Je hodnocen čas

Klasifikace	MUŽI	ŽENY
1	4 sec	6 sec
1-	5 sec	8 sec
2	6 sec	10 sec
2-	8 sec	12 sec
3	10 sec	bez časového limitu

3. Přeskok. Roznožka přes kozu našť a skrčka přes kozu našť. (Vzdálenost můstku libovolná).

Výška náradí : MUŽI - 130 cm

ŽENY - 120 cm

Srážky k hodnocení	Body
nížká první letová fáze	až 1
předčasné roznožení (skrčení) po odrazu z můstku	až 0,5
nevýrazný a opožděný odraz rukama	až 0,5
skok bez odrazu paží	až 2,0
nížká druhá letová fáze	až 1,0
vysazení v druhé letové fázi, doskok v předklonu	až 1,0
doskok blízko kozy	až 0,5
pád po doskoku	0,5

4. Hrazda po čelo : základní postavení, svis stojmo – náskok do vzporu – sešin – odrazem přešvih do svisu vznesmo (3 body) – svis stěmhlav (3 body) – svis vznesmo – přešvihem skrčmo zvolna výkrokem stoj před hrazdu, vzpažit.

5. Akrobacie : základní postavení – stoj spatný, připažit – dřep, připažit, kotoul vpřed, předpažit (1 bod) – kotoul vpřed do sedu roznožného, hluboký předklon, vzpažit (1 bod) – lehem vznesmo stoj na lopatkách s oporou v bocích, výskok s čelnými kruhy dovnitř (1 bod) – dřepem kotoul vzad do stoje rozkročného (1 bod) – kotoul vzad do vzporu dřepmo, výskokem s čelnými kruhy dovnitř celý obrat (1 bod) – stoj na rukou, kotoul vpřed (2 body) – vztyk a hluboký předklon (špičky prstů se dotýkají předložky), výdrž (1 bod) – vzpřim, krokem celý obrat, upažit, z rozběhu 2 – 3 kroků přemet stranou, přinožit, připažit (2 body).

Hodnocení přeskoku, hrazdy a akrobacie probíhá dle pravidel SG.

Klasifikace	Body
1	10,0 – 9,0
1-	8,9 – 8,5
2	8,4 - 8,0
2-	7,5 - 7,9
3	7,4 - 7,0

Celkové hodnocení gymnastiky z průměru z jednotlivých testů

III. Atletika

Disciplína	MUŽI	ŽENY	Klasifikace
100m	13,00	15,00	1
	13,5	15,5	1-
	13,9	16,0	2
	14,4	16,5	2-
	14,8	17,0	3
3 000m muži, 1 500m ženy	12:28,0	6:48,0	1
	13 : 19,0	7 : 03,0	1-
	14 : 10,0	7 : 38,0	2
	15 : 01,0	8 : 03,0	2-
	15 : 52,0	8 : 28,0	3
Skok daleký	530	426	1
	495	398	1-
	460	370	2
	425	345	2-
	390	320	3
Skok vysoký	150	120	1
	143	115	1-
	135	110	2
	128	105	2-
	120	100	3
Hod	Hod granátem - muži		Hod kriket. míč-ženy
	50	35	1
	48	33	1-
	45	30	2
	40	28	2-
	35	25	3

Celkové hodnocení z průměru získaných známek.

IV. Sportovní hry

Basketbal

Komplexní test

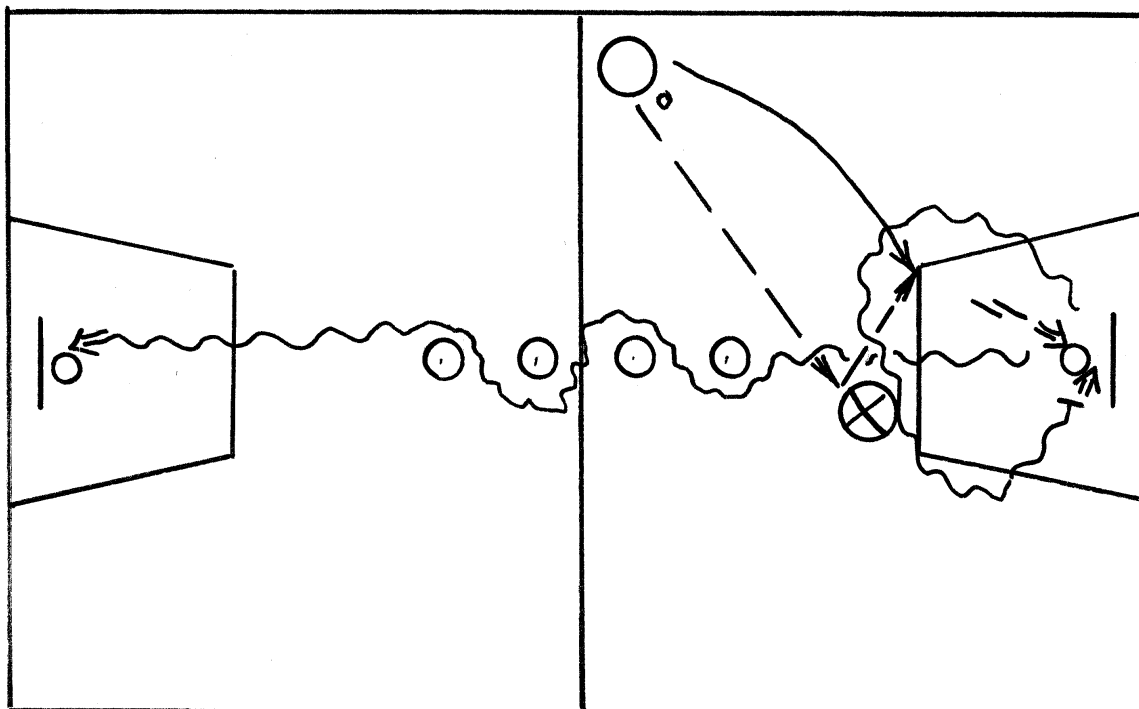
Úkol : zjistit zvládnutí herních činností jednotlivce v celostním testu

Testové provedení : hráč stojí v polovině hřiště a provádí přihrávku trčením obouřuč od prsou do prostoru čáry trestného hodu spoluhráči, od kterého přebírá míč, provádí dvojtakt na koš a střelbu vrchem. Po střelbě chytá míč pod košem, provádí driblink mimo vymezené území s následnou střelbou vrchem z krátké vzdálenosti po zastavení. Chytá míč po střelbě pod košem provádí driblink mezi čtyřmi stojany ve vzdálenosti 3m od sebe (driblink kolem stojanu vždy vnější rukou). Dále provádí driblink se střelbou na koš (libovolným způsobem). Test končí dotykem míče o desku či koš. Časový limit 1 min.(viz obr.1)

Hodnocení: testem lze dosáhnout deset bodů. Od této hodnoty se odečítají ztrátové body : špatná přihrávka, chybný dvojtakt, chybná střelba po dvojtaktu, chybná střelba po driblinku,

chybný driblink, chybný dvojtakt po driblinku, chybná střelba po dvojtaktu, drobné porušení pravidla o krocích, překročení časového limitu.

Klasifikace	Body
1	10
1-	9
2	7 - 8
2-	6
3	4 - 5
neprospěl	3 a méně bodů



Obr.1 Komplexní test z basketbalu - grafický záznam

Střelba na koš vrchem s doskakováním

Úkol : zjistit zvládnutí herní činnosti jednotlivce

Testové provedení : hráč provádí ze vzdálenosti 3,5 m střelbu na koš. Hráč provádí 5 pokusů a po úspěšném i neúspěšném pokusu lze střílet ještě z pod koše za předpokladu, že míč nedopadl na zem.

Hodnocení : dosažení koše se hodnotí dvěma body. Koš dosažený doskočením se hodnotí jedním bodem. Hráč nesmí po doskočení driblovat a porušit pravidlo o krocích.

Klasifikace :

Známka	Body
1	14 – 15
1-	12 - 13
2	9 – 11
2-	7 - 8
3	5 - 6
neprospěl	4 - 0

Házená

Komplexní test

Úkol : zjistit zvládnutí herních činností jednotlivce v celostním testu.

Testové provedení : hráč sbírá míč a střílí naskočením na branku. Po střelbě běží k metě vzdálené 13 m, kde sebere další míč a opět střílí naskočením na branku. Odraz musí být proveden před čarou brankoviště, dopad musí být za vymezenou čarou v brankovišti, ale již bez míče (viz obr. 2).

Hodnocení : hráč provádí 5 pokusů po dobu jedné minuty. Pokud bude střelba mimo branku je to ztráta bodu.

Známka	Body
1	10
1-	9
2	7 – 8
2-	6
3	4 - 5
neprospěl	3 - 0

Test házení a chytání míče

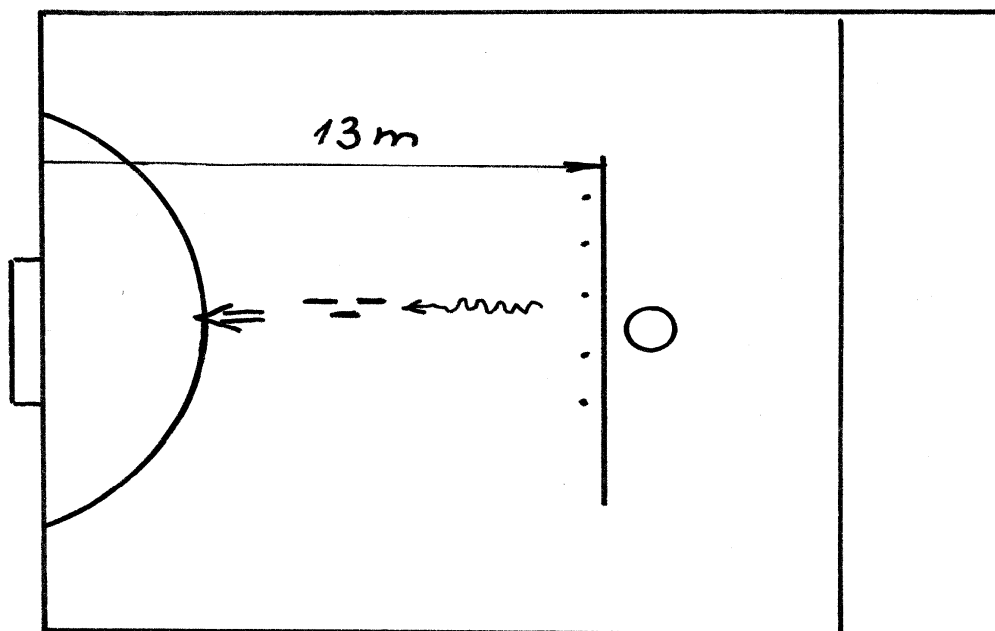
Úkol: zjistit zvládnutí herních činností jednotlivce

Testové provedení: hráči stojí ve vzdálenosti 9m od sebe.Provádí 10 pokusů přihrávky (5+5). Viz obr.3

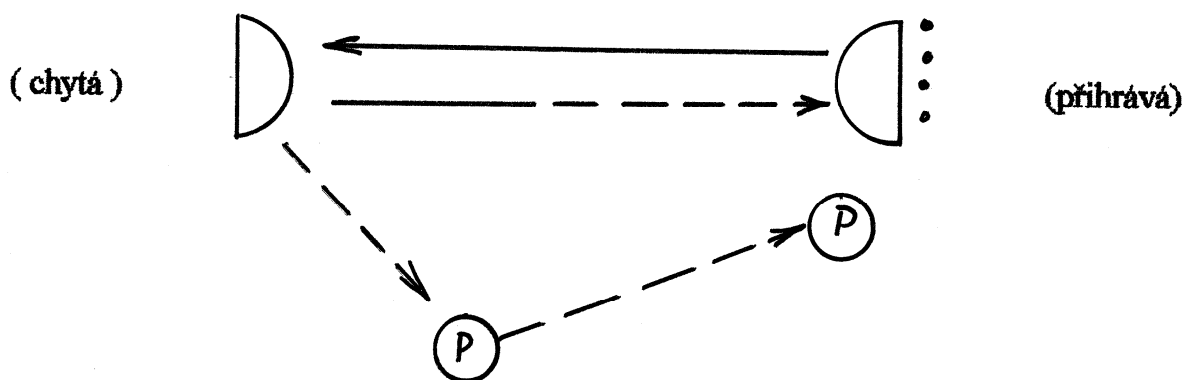
Hodnocení: každý úspěšný pokus se hodnotí 2 body. Nechycení míče=ztráta jednoho bodu, špatné postavení rukou při chytání míče= ztráta jednoho bodu. Stejně hodnocení platí pro házení.

Chybné provedení - loket níže než rameno (házející ruky), nepřesnost přihrávky, špatné postavení nohou.

Známka	Body
1	10
1-	9
2	7 – 8
2-	6
3	4-5
neprospěl	4 - 0



Obr.2 Komplexní test z házené - grafický záznam



Obr.3 Test házení a chytání míče-grafický záznam

Kopaná

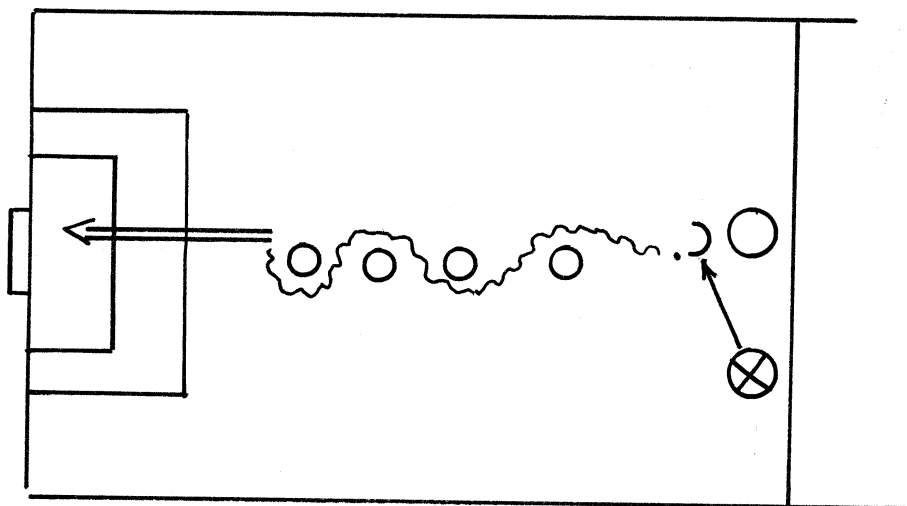
Komplexní test

Úkol: zjistit zvládnutí herních činností jednotlivce v celostním testu.

Testové provedení: hráč zpracovává míč nadhozený spoluhráčem obouřuč vrchem ze vzdálenosti 5m, vede míč slalomem mezi čtyřmi metami vzdálenými od sebe 4m a z hranice pokutového území provádí střelbu na branku (viz obr. 4).

Hodnocení : hráč provádí 5 pokusů. Každý pokus je hodnocen 2 body. Nezpracování míče = ztráta jednoho bodu. Nezasáhnutí branky = ztráta jednoho bodu.

Známka	Body
1	10
1-	9
2	7 – 8
2-	5
3	4 - 5
neprospěl	3 - 0



Obr. 4 Komplexní test kopaná - grafické znázornění

Test na přihrávku

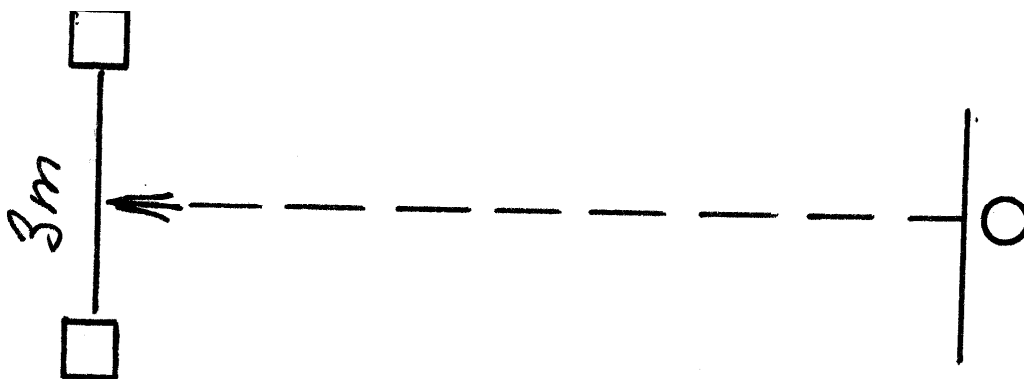
Úkol: zjistit zvládnutí herní činnosti jednotlivce

Testové provedení : hráč provádí přihrávku vnitřní stranou nohy na vzdálenost 15m do vymezeného prostoru 3m (viz obr.5).

Hodnocení : hráč provádí 5 pokusů. Každý úspěšný pokus je hodnocen 2 body. Přihrávka mimo vymezený prostor znamená ztrátu dvou bodů

Známka	Body
1	10
1-	9
2	7 - 8
2-	6
3	4 - 5
neprospěl	3 – 0

Obr. 5 Test na přihrávku – grafický záznam



Volejbal

Sada testů

Úkol: zjistit zvládnutí herních činností jednotlivce v dílčích testech

Testové provedení : a) opakované odbíjení obouruč vrchem o stěnu ze vzdálenosti 1,5m (20×)
b) opakované odbíjení obouruč spodem o stěnu ze vzdálenosti 1,5m(20×)
c) podání dle pravidel volejbalu – 5 pokusů min. 3 platné

Klasifikace	Počet platných pokusů
1	20 – 20 – 5
1-	20(15)-15(20)-4
2	15-15 – 4
2-	15(10)-10(15)-3
3	10 – 10 – 3
Neprospěl	Méně než 10-10-3

Hodnocení zkoušky

1. Konečná známka je průměrem výsledných známek z atletiky, gymnastiky, plavání a sportovních her.

<i>Výsledná známka předmětu KTS/PXVP</i>	<i>Rozpětí celkového průměru</i>
1	1,00 – 1,30
1,5	1,31 – 1,75
2	1,76 – 2,20
2,5	2,21 – 2,65
3	2,66 – 3,25

2. **Posluchač musí absolvovat všechny testy stanovených disciplín.**
3. Neprospěl (4) v jednom dílčím testu jedné disciplíny. Posluchač opakuje pouze dílčí test.
4. Neprospěl (4) v jednom dílčím testu ve dvou disciplínách. Posluchač opakuje pouze dílčí testy.
5. Neprospěl ve dvou dílčích testech v jedné disciplíně. Posluchač opakuje celou disciplínu.
6. Neprospěl ve dvou dílčích testech jedné disciplíny a v jednom dílčím testu druhé disciplíny. Posluchač opakuje obě disciplíny.
7. Neprospěl v jednom dílčím testu ve třech disciplínách. Opakuje celou zkoušku
8. Neprospěl ve dvou dílčích testech ve dvou disciplínách. Opakuje celou zkoušku.
9. Nesplní-li posluchač jeden dílčí test (např. skok daleký) ani na druhý opravný termín a všechny ostatní dílčí testy splnil, vyhověl požadavkům zkoušky. Nemůže však získat lepší známku než „dobře“. **Vyjímkou je test plavání na 200m, ten je nutné splnit v každém případě.** O všechny testy je nutné se pokusit, nikoliv jeden vynechat.
10. Dívky neprovádí test z fotbalu.