

tělesná výchova

První část testové baterie z tělesné výchovy (běh na 50m, skok do dálky snožmo z místa, běh na 1500m (dívky 800m)) proběhne na atletickém stadionu SKP – povrch tartan a druhá část (hod plným míčem /2kg, obratnostní dráha) proběhne v tělocvičně GON E. Destinové.

Každý test bude ohodnocen body v rozmezí od 0 do 10 bodů (viz tabulky u jednotlivých testů). Žák může celkem získat maximálně 50 bodů. **Pro úspěšné splnění zkoušek je nutné v každém testu získat aspoň jeden bod a celkem dosáhnout úrovně 19 nebo více bodů.**

Většina testů je pro chlapce i dívky shodná. V případě rozdílu je upřesnění pro dívky napsané v závorce. **Používání treter není povoleno!**

1. test: Běh na 50m

činnost testované osoby:

Žák na zvukový signál vyběhne z polovysokého startu a co nejrychleji proběhne 50-ti metrový úsek. Tento test je možné provádět dvakrát.

hodnocení:

Čas změřený s přesností na desetiny sekundy, za který testovaná osoba uběhne 50m, bude převeden na body viz tabulka. Časy v tabulce jsou uvedeny v sekundách. V případě dvou provedení testu se počítá to lepší.

(s)	10 b.	9 b.	8 b.	7 b.	6 b.	5 b.	4 b.	3 b.	2 b.	1 b.	0 b.
dívky	7,7 a méně	7,8 - 7,9	8,0 - 8,1	8,2 - 8,3	8,4 - 8,5	8,6 - 8,7	8,8 - 8,9	9,0 - 9,1	9,2 - 9,3	9,4 - 9,5	9,6 a více
chlapci	7,1 a méně	7,2 - 7,3	7,4 - 7,5	7,6 - 7,7	7,8 - 7,9	8 - 8,1	8,2 - 8,3	8,4 - 8,5	8,6 - 8,7	8,8 - 8,9	9 a více

2. test: Skok do dálky snožmo z místa

činnost testované osoby:

Žák stojí za hranou doskočiště a odrazem snožmo skočí co nejdále vpřed. Na tento test má žák dva po sobě jdoucí pokusy.

hodnocení:

Délka skoku měřená s přesností na centimetry bude převedena na body viz tabulka. Hodnoty v tabulce jsou uvedeny v centimetrech. Ze dvou pokusů se počítá ten delší.

(cm)	10 b.	9 b.	8 b.	7 b.	6 b.	5 b.	4 b.	3 b.	2 b.	1 b.	0 b.
dívky	220 a více	219 - 210	209 - 200	199 - 190	189 - 180	179 - 170	169 - 160	159 - 150	149 - 140	139 - 130	129 a méně
chlapci	240 a více	239 - 230	229 - 220	219 - 210	209 - 200	199 - 190	189 - 180	179 - 170	169 - 160	159 - 150	149 a méně

3. test: Běh na 1500m (dívky 800m)

činnost testované osoby:

Žák na zvukový signál vyběhne z polovysokého startu a co nejrychleji proběhne 1500m (800m) dlouhou trať.

hodnocení:

Čas změřený s přesností na sekundy, za který testovaná osoba uběhne 1500m (800), bude převeden na body viz tabulka. Časy v tabulce jsou uvedeny v minutách a sekundách.

(min:s)	10 b.	9 b.	8 b.	7 b.	6 b.	5 b.	4 b.	3 b.	2 b.	1 b.	0 b.
dívky	2:49 a méně	2:50 - 2:59	3:00 - 3:09	3:10 - 3:19	3:20 - 3:29	3:30 - 3:39	3:40 - 3:49	3:50 - 3:59	4:00 - 4:09	4:10 - 4:19	4:20 a více
chlapci	4:59 a méně	5:00 - 5:09	5:10 - 5:19	5:20 - 5:29	5:30 - 5:39	5:40 - 5:49	5:50 - 5:59	6:00 - 6:09	6:10 - 6:19	6:20 - 6:29	6:30 a více

4. **test:** Hod plným míčem /2kg

činnost testované osoby:

Žák stojí za odhodovou čarou a „autovým hodem“ odhazuje plný míč o hmotnosti 2kg co nejdále. Při odhodu se chodidla musí stále dotýkat země. Na tento test má žák dva po sobě jdoucí pokusy.

hodnocení:

Délka hodu měřená s přesností na 5 centimetrů bude převedena na body viz tabulka. Hodnoty v tabulce jsou uvedeny v centimetrech. Ze dvou pokusů se počítá ten delší.

(cm)	10 b.	9 b.	8 b.	7 b.	6 b.	5 b.	4 b.	3 b.	2 b.	1 b.	0 b.
dívky	900 a více	895 - 850	845 - 800	795 - 750	745 - 700	695 - 650	645 - 600	595 - 550	545 - 500	495 - 450	445 a méně
chlapci	1100 a více	1095 - 1050	1045 - 1000	995 - 950	945 - 900	895 - 850	845 - 800	795 - 750	745 - 700	695 - 650	645 a méně

5. **test:** Obratnostní dráha

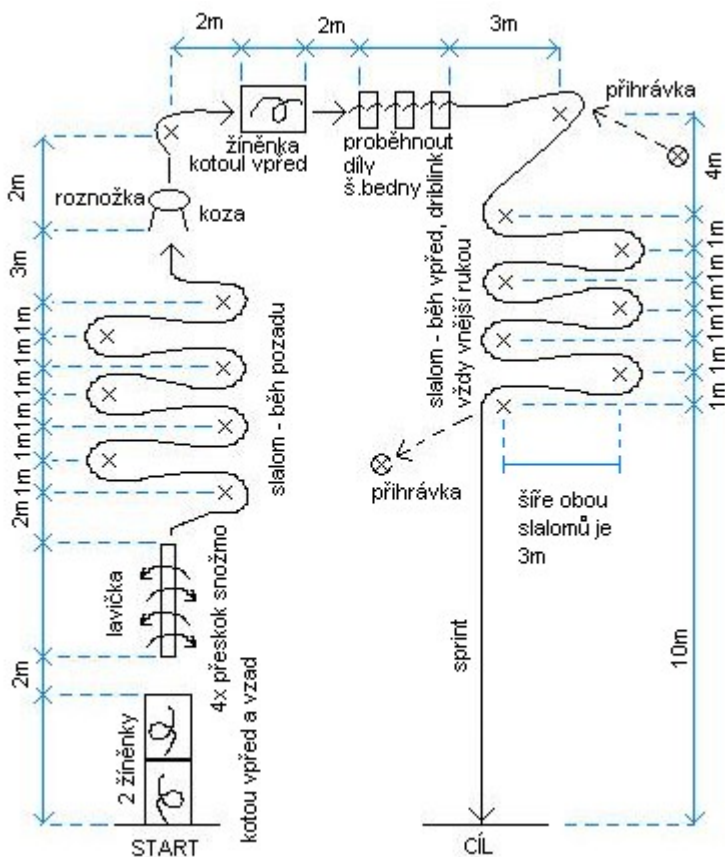
činnost testované osoby:

Žák na zvukový signál vyběhne co nejrychleji proběhne obratnostní dráhu viz obrázek 1. Na tento test má žák jeden pokus.

hodnocení:

Čas změřený s přesností na desetiny sekundy, za který testovaná osoba proběhne obratnostní dráhu, bude převeden na body viz tabulka. Časy v tabulce jsou uvedeny v sekundách.

(s)	10 b.	9 b.	8 b.	7 b.	6 b.	5 b.	4 b.	3 b.	2 b.	1 b.	0 b.
dívky	39,9 a méně	40 - 41,9	42 - 43,9	44 - 45,9	46 - 47,9	48 - 49,9	50 - 51,9	52 - 53,9	54 - 55,9	56 - 57,9	58 a více
chlapci	35,9 a méně	36 - 37,9	38 - 39,9	40 - 41,9	42 - 43,9	44 - 45,9	46 - 47,9	48 - 49,9	50 - 51,9	52 - 53,9	54 a více



obrázek 1