



## MATURITNÍ OKRUHY

**Předmět: Tělesná výchova**

**Školní rok: 2025/2026**

**Vypracovali: Kristýna Vrabčková, Anna Šubrtová, Lenka Pavlatová, Ladislava Zadinová a Pavel Jarčevský**

**Schváleno ředitelem školy dne: 30. září 2025**

Maturitní zkouška je složena ze dvou částí – praktické a teoretické (ústní). Zkouška probíhá ve dvou fázích, v první žák ve stanovených termínech plní požadavky praktické zkoušky, v té druhé koná profilovou ústní zkoušku z teorie.

Výsledná známka je stanovena z váženého průměru známek z obou částí zkoušky v poměru 40% : 60% (praktická : ústní), přičemž žák nesmí být klasifikován v praktické ani teoretické části známkou nedostatečný. Pokud je žák v jedné z částí klasifikován známkou nedostatečný, je celá maturitní zkouška hodnocena známkou nedostatečný a žák v dalším maturitním termínu skládá tu část, v níž neuspěl.

### **Praktická část**

**Jednotlivé disciplíny proběhnou v libovolném pořadí. Žák musí dokončit všechny disciplíny a musí bodovat v každém sportovním odvětví, v opačném případě je žák hodnocen celkově z praktické části maturitní zkoušky známkou nedostatečný.**

Hodnocení se provádí podle bodové stupnice (viz níže), jednotlivé úkoly jsou obodovány, maximálně lze dosáhnout 100 bodů a hranice úspěšnosti je 41 bodů. Hranice pro dosažení jednotlivých známek je následující:

	Známka	body
1	Velmi dobrý	86 – 100
2	chvalitebný	71 – 85

3	Dobry	56 – 70
4	Dostatecny	41 – 55
5	Nedostatecny	Méne než 41

## Atletika

Možno získat 32 bodů, které jsou součtem bodů z jednotlivých disciplín.

### Dívky:

<b>100 m</b> (nízký start, bloky) čas	body	<b>800 m</b> čas	body	<b>Skok vysoký</b> výkon	body	<b>Vrh koulí 3 kg</b> výkon	body
16,6 – 19,0	1	3:24,1 - 3:40,0	1	110	1	6,20 – 5,80	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:

<b>100 m</b> (nízký start, bloky) čas	body	<b>1500 m</b> čas	body	<b>Skok vysoký</b> výkon	body	<b>Vrh koulí 5 kg</b> výkon	body
14,5 – 16,0	1	5:50,1 - 6:15,0	1	125	1	7,50 – 7,0	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

## Gymnastika

Možno získat 32 bodů, které jsou součtem bodů z jednotlivých nářadí.

Hodnocení jednotlivých sestav dle gymnastických pravidel 0 – 8 bodů. Gymnastické body jsou přepočítány na body hodnocení, dle následující tabulky:

Gymnastické body	body
5,2 – 4,9	2
5,3 – 5,6	4
5,7 – 6,0	6
6,1 – 6,4	8
6,5 – 6,8	10
6,9 – 7,2	12
7,3 – 7,6	14
7,7 – 8,0	16

- vynechání prvku = srážka 2 gymnastických bodů
- dopomoc = srážka 1 gymnastického bodu

Celkové hodnocení z gymnastiky je součtem bodů za prostná a hrazdu.

### **Dívky:**

#### **Prostná**

Přemetový poskok – přemet stranou, čtvrt obrat, pádem klik – vzpor ležmo, celým obratem vzpor ležmo vzadu, celým obratem vzpor ležmo, odrazem vzpor dřepmo, výskokem s celým obratem stoj spatný, výkrokem stoj na rukou a kotoul – do dřepu, kotoul vzad do dřepu – výskok s celým obratem, výkrokem váha překlono, vzpřim, celý obrat s výskokem.

#### **Hrazda**

Výmyk odrazem jednož, přešvih únožmo pravou (levou), toč jízdmo, přešvih únožmo pravou (levou) vzad, odkmihem podmet.

## **Chlapci:**

### **Prostná**

Přemetový poskok – přemet stranou, čtvrt obrat, pádem klik – vzpor ležmo, celým obratem vzpor ležmo vzadu, celým obratem vzpor ležmo, odrazem vzpor dřepmo, výskokem s celým obratem stoj spatný, výkrokem stoj na rukou a kotoul – do dřepu, kotoul vzad do zášvihu – vztyk, celý obrat, výkrokem váha překlono, vzpřim, celý obrat s výskokem.

### **Doskočná hrazda**

Výmyk tahem do vzporu, odkmihem toč vzad, podmet.

## **Plavání**

Možno získat 14 bodů. 100 volný způsob.

### **Dívky**

čas	body
2:45,1 – 2:19,0	1
2:11,1 - 2:15,0	2
2:07,1 - 2:11,0	3
2:03,1 – 2:07,0	4
1:59,1 - 2:03,0	5
1:55,1 - 1:59,0	6
1:51,1 – 1:55,0	7
1:47,1 - 1:51,0	8
1:43,1 - 1:47,0	9
1:39,1 - 1:43,0	10
1:35,1 – 1:39,0	11
1:31,1 – 1:35,0	12
1:31,0 a méně	13

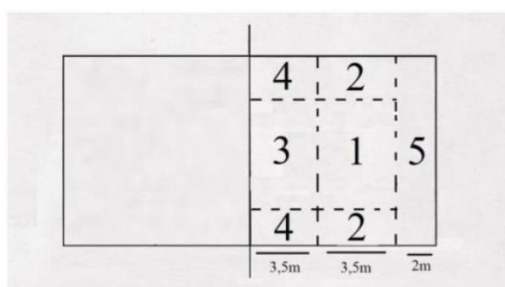
## Chlapci

čas	body
2:35,1 – 2:09,0	1
2:01,1 - 2:05,0	2
1:57,1 - 2:01,0	3
1:53,1 - 1:57,0	4
1:49,1 - 1:53,0	5
1:45,1 - 1:49,0	6
1:41,1 – 1:45,0	7
1:37,1 - 1:41,0	8
1:33,1 - 1:37,0	9
1:29,1 - 1:33,0	10
1:25,1 – 1:29,0	11
1:21,1 – 1:25,0	12
1:21,0 a méně	13

## Volejbal

### Podání:

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



### Test vrchního odbítí:

Hráč odbíjí vrchním odbitím ze vzdálenosti 2 m (za červenou čarou) o stěnu bez chyby/přerušení (2 pokusy).

### Test spodního odbítí:

Hráč si nadhodí míč jednoruč vrchem o stěnu, míč zpracuje bagrem nad sebe a chytí míč do “volejbalového košíčku”. Takto zpracovává míč max. 10x. Při chybě pokus končí (2 pokusy).

Podání		Vrchní odbytí		Spodní odbytí	
součet	body	čas	body	počet	body
6 – 10	1	25 – 29 s	1	4 – 3	1
11 – 15	2	30 – 34 s	2	6 – 5	2
16 – 20	3	35 – 39 s	3	8 – 7	3
21 – 25	4	40 s a více	4	10 – 9	4

## **Basketbal**

### **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/. Koš vstřelený při porušení pravidel se nepočítá.

### **Přihrávka o desku: (2 pokusy)**

Hráč stojí za čarou trest. hodů /dívky o metr blíže/, přihrává 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

## **Teoretická část**

Podmínkou pro přistoupení k teoretické části je úspěšné absolvování praktické části (hodnocení nejhůře dostatečný). Žák si losuje jednu z otázek, má 15 minut na její přípravu, a poté následuje vlastní zkoušení 15 minut.

1. **Atletika – běhy** (metodika, disciplíny, pravidla, ...)
2. **Atletika – skoky** (metodika, disciplíny, pravidla, ...)
3. **Atletika – vrhy a hody** (metodika, disciplíny, pravidla, ...)
4. **Gymnastika – metodika, sporty, vybavení, ...**
5. **Gymnastika – gymnastické názvosloví, významné osobnosti, ...**
6. **Sportovní hry – historie a vznik sportovních her, soutěže, ...**
7. **Sportovní hry – pravidla (basketbal, volejbal, florbal, fotbal)**
8. **Sportovní hry – HČJ (basketbal, volejbal, florbal, fotbal)**
9. **Sportovní hry – HK a HS (basketbal, volejbal, florbal, fotbal)**
10. **Lyžování – metodika, sporty, vybavení, ...**
11. **Plavání – metodika, sporty, vybavení, ...**
12. **Bruslení a lední hokej – metodika, sporty, vybavení, ...**
13. **Rozvoj silových, vytrvalostních a rychlostních schopností – fyziologické děje a zásady sportovního tréninku, ...**
14. **Měření a testování pohybových schopností**
15. **Rozvoj mobility a koordinace – příklady, význam, vývoj, ...**
16. **Kompenzační cvičení – vhodnost aktivit, zdravotní TV, regenerace, ...**
17. **Historie tělesné výchovy a sportu – organizace, historie, osobnosti, ...**
18. **Olympijské hry ve starověku a novodobé olympijské hry**
19. **Zásady pohybu v terénu v letním a zimním období – rozdělení, vodní turistika, ...**
20. **Organizace sportovních aktivit a první pomoc při nich**
21. **Výživa a pitný režim při sportu, doping, vybavení**