



SPORTOVNÍ GYMNÁZIUM

DANY A EMIL ZÁTOPKOVÝCH, OSTRAVA,
PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE

Volgogradská 2631/6, 700 30 Ostrava-Zábřeh

Podrobné bodování praktické zkoušky osmiletého studia

Atletika

Běh na 30 m s náběhem (letmý úsek), hod autově 2 kg medicinbalem, skok daleký z místa, vytrvalostní běh (6 minut)

Běh 30 m letmo (s)			Skok do dálky (cm)			Běh 6 min (m)			Hod medicinbalem (m)		
M	Z	body	M	Z	body	M	Z	body	M	Z	body
<=3,92	<=4,00	10	<=147	<=127	0	<=779	<=629	0	<=3,7	<=3,3	0
3,93	4,01	9	148	128	1	780	630	1	3,8	3,4	1
4,04	4,19	8	156	136	2	860	710	2	4,2	3,8	2
4,21	4,41	7	164	144	3	940	790	3	4,6	4,2	3
4,36	4,81	6	172	152	4	1020	870	4	5,0	4,6	4
4,61	5,51	5	180	160	5	1100	950	5	5,4	5,0	5
5,01	6,43	4	188	168	6	1180	1030	6	5,8	5,4	6
5,41	6,59	3	196	176	7	1260	1110	7	6,2	5,8	7
5,91	6,75	2	204	184	8	1340	1190	8	6,6	6,2	8
6,26	6,91	1	212	192	9	1420	1270	9	7,0	6,6	9
6,46	7,07	0	220	200	10	1500	1350	10	7,4	7,0	10

Sportovní gymnastika

Přeskok přes kozu – roznožka chlapci i dívky.

Akrobacie - kotoul letmo, kotoul vzad, přemet stranou, váha (výdrž 2 s)

Přeskok		Akrobacie	
výkon	body	výkon	body
1	4	1	6
2	3	2	5
3	2	3	4
4	1	4	3
5	0	5	2
		6	1
		7	0

V praktické části zkoušky z gymnastiky jsou výkony jednotlivých dovedností posuzovány odborně komisí složenou z učitelů tělesné výchovy a rozhodčích gymnastiky ve škále uvedené v tabulce. Lepší výkon je hodnocen více body. Celkové body dosažené v disciplínách praktické zkoušky jsou **přepočítávány koeficientem 0,6** do výsledných bodů praktické zkoušky.