



SPORTOVNÍ GYMNÁZIUM

DANY A EMILA ZÁTOPKOVÝCH, OSTRAVA,
PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE

Volgogradská 2631/6, 700 30 Ostrava-Zábřeh

Podrobné bodování praktické zkoušky čtyřletého 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
<=3,29	<=3,62	10	<=169	<=149	0	<=1059	<=879	0	<=5,9	<=4,3	0
3,30	3,63	9	170	150	1	1060	880	1	6,0	4,4	1
3,33	3,66	8	178	158	2	1140	960	2	6,6	4,8	2
3,39	3,72	7	186	166	3	1220	1040	3	7,2	5,2	3
3,55	3,88	6	194	174	4	1300	1120	4	7,8	5,6	4
3,71	4,04	5	202	182	5	1380	1200	5	8,4	6,0	5
3,87	4,20	4	210	190	6	1460	1280	6	9,0	6,4	6
4,03	4,36	3	218	198	7	1540	1360	7	9,6	6,8	7
4,19	4,52	2	226	206	8	1620	1440	8	10,2	7,2	8
4,35	4,68	1	234	214	9	1700	1520	9	10,8	7,6	9
4,51	4,84	0	242	222	10	1780	1600	10	11,4	8,0	10

Sportovní gymnastika

Přeskok – chlapci i dívky – přeskok přes švédskou bednu nadél - roznožka

Akrobacie – základní postoj - stoj spatný, výkrokem levé (pravé) nohy stoj na ruku a kotoul vpřed do dřepu, výskokem a čelnými kruhy paží obrát o 180°, kotoul vzad do zášvihů, stoj spatný, výkrokem levou (pravou) nohou přemet stranou

Hrazda (dosažná) – výmyk předem do vzporu, podmet

Přeskok		Akrobacie		Hrazda	
výkon	body	výkon	body	výkon	body
1	3	1	4	1	3
2	2	2	3	2	2
3	1	3	2	3	1
4	0	4	1	4	0
		5	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.