

Obor: 78-42-M/03 Pedagogické lyceum

Praktická maturitní zkouška ze **Specializace tělesná výchova** se skládá ve školním roce 2020/21 ze tří částí. Z gymnastického trojboje, atletického trojboje a plavání

A. Gymnastika

Gymnastika dívky

1. **Volná akrobatická sestava** obsahující povinné prvky. Studentka musí při cvičení projít min 3x délku koberce (3 řady). Povinné prvky jsou: kotoul vpřed, kotoul vzad, gymnastické skoky (čertík, nůžky, dálkový skok,), cvik rovnováhy (váha předklonmo, ...), převal, stoj na lopatkách, obrat, stoj na rukou, přemet stranou
2. **Volná sestava s povinnými prvky na zvoleném nářadí** (bradla o nestejně výši žerdí nebo kladina)

Bradla – výmyk, toč (toč vzad, toč jízdmo vpřed,), přešvih únožmo, přechod na vyšší žerď, přechod na nižší žerď, seskok (roznožka,)

Kladina – studentka musí při cvičení projít 4 x délku kladiny. Povinné prvky: náskok (libovolný), cvik rovnováhy (váha předklonmo, ...), obrat jednonož, gymnastická chůze, gymnastický skok (libovolný), vzpor klečmo zánožný, leh vznesmo, seskok (libovolný (skrčka, roznožka,)
3. **Rytmická gymnastka** – sestava s vybraným náčiním, s hudebním doprovodem, délka cca 1 min

Výsledná známka je dána průměrem známek ze všech sestav

Gymnastka chlapci

1. **Volná akrobatická sestava obsahující povinné prvky.** Studenti musí při cvičení projít min 3x délku koberce (3 řady). Povinné prvky jsou: kotoul vpřed, kotoul vzad, gymnastický skok, cvik rovnováhy (váha předklonmo, ...), stoj na lopatkách, obrat, kolo odbočmo ve vzporu dřepmo, stoj na rukou, přemet stranou
2. **Přeskok** – skrčka přes bednu našíř. Skáčí se dva skoky, lepší se započítává
3. **Hrazda** – výmyk, toč (toč vzad, toč jízdmu vpřed,), přešvih únožmo, seskok

Výsledná známka je dána průměrem známek ze všech sestav

B. Lehká atletika

1. **Běh** (100m nebo 1500m)
2. **Skok** (skok daleký nebo skok vysoký)
3. **Vrh / hod** (vrh koulí nebo hod oštěpem nebo hod diskem)

Závodí se podle pravidel atletiky o vícebojích. Skok daleký se měří z místa odrazu. Výkony jsou převáděny na známky na základě bodovacích limitů.

C. Plavání

Plave se 100m volným způsobem, bez měření času, bez zastavení. Zvolený způsob se nesmí v průběhu tratě měnit. Součástí hodnocení je startovní skok a plavecké obrátky

Výsledná známka je dána průměrem známek z jednotlivých disciplín. Maximálně v jedné disciplíně může být i hodnocení nedostatečné.