

Profilová maturitní zkouška – TĚLESNÁ VÝCHOVA

Obor vzdělání: **68-42-M/01**
Forma vzdělání: **denní**
Forma zkoušky: **praktická**
Školní rok: **2024/2025**
Třída: **ZOB4**

Praktická maturitní zkouška vychází z podmínek přijetí do služebního poměru u PČR.
A to v rámci posouzení fyzické způsobilosti, která je nezbytná pro výkon služby.

Bodově jsou hodnoceny cviky provedené správně a stanoveným způsobem.
Pro splnění kritérií je nutné **v každém testu získat minimálně 4 body a v celkovém součtu minimálně 36 bodů.**

Bodové ohodnocení:

Muži

- 0 až 35 bodů – 5
- 36 až 39 bodů – 4
- 40 až 44 bodů – 3
- 45 až 49 bodů – 2
- 50 bodů a více – 1

Ženy

- 0 až 35 bodů - 5
- 36 bodů - 4
- 37 až 38 bodů - 3
- 39 bodů - 2
- 40 bodů a více - 1

Jednotlivé disciplíny a jejich bodové ohodnocení

Člunkový běh 4x10 metrů

Běh se provádí mezi dvěma metami vzdálenými 10 metrů. Startuje se vedle mety č. 1 a běží se šikmo mezi metami k metě č. 2, která se obíhá. Stejným způsobem se vrací zpět a obíhá se meta č. 1. Třetí úsek se běží přímo, následuje dotyk mety č. 2, rychlý obrat a při doteku mety č. 1 se zastavuje čas. Žák má 2 pokusy – počítá se lepší čas.

Body	Výkon	Body	Výkon
1	16,0	11	11,4
2	15,5	12	11,2
3	15,0	13	11,0
4	14,5	14	10,8
5	14,0	15	10,5
6	13,4	16	10,3
7	12,8	17	10,1
8	12,3	18	9,8
9	11,9	19	9,6
10	11,6	20	9,4

Za každé další zrychlení o 0,2s se připočítá 1 bod.

Klik vzpor ležmo (opakovaně)

Leh na břicho, skrčené paže opřít dlaněmi o zem, špičky prstů v úrovni ramen směřují vpřed. Dopnutím paží v loktech vzpor ležmo. Pokrčením paží v loktech lehkým dotykem hrudníku o podložku a zpět do kliku. Trup je zpříma, pánev nevysazuje ani neprohýbá, kolena propnuté. 1 pokus.

Body	Výkon	Body	Výkon
1	12	11	32
2	14	12	34
3	16	13	36
4	18	14	38
5	20	15	40
6	22	16	41
7	24	17	43
8	26	18	45
9	28	19	47
10	30	20	49

Za každé dva kliky se připočítá 1 bod.

Celomotorický test, CMT test (opakovaně), 2 min.

Cvičící ze stoje spatného přechází přes dřep do lehu na břicho a zvedne ruce z podložky, přechází zpět opět přes dřep do stoje, dále pokračuje přes dřep do lehu na napřímená záda, ruce se dotknou podložky podél těla a zpět přechází přes dřep do stoje. Za každý přechod do stoje je počítáno jedno provedení cviku. 1 pokus.

Body	Výkon	Body	Výkon
1	12	11	32
2	14	12	34
3	16	13	36
4	18	14	38
5	20	15	40
6	22	16	41
7	24	17	43
8	26	18	45
9	28	19	47
10	30	20	49

Za každé další dva cviky do stoje spatného se připočítá 1 bod.

Běh na 1000 m

Úkolem je uběhnout uvedenou vzdálenost v co nejkratším čase. Ověřuje se střednědobá vytrvalost. 1 pokus.

Body	Výkon	Body	Výkon
1	6:00	11	4:00
2	5:45	12	3:50
3	5:30	13	3:40
4	5:15	14	3:30
5	5:00	15	3:20
6	4:50	16	3:10
7	4:40	17	3:05
8	4:30	18	3:00
9	4:20	19	2:55
10	4:10	20	2:50

Za každé další zrychlení o 5 s se připočítá 1 bod.

Vypracovali:

PhDr. Martin Nasswetr, Mgr. Filip Prášek

Projednáno a schváleno předmětovou komisí
dne 23.9.2024

Mgr. Lenka Klvaňová, předseda PK

Schválila dne 23.9.2024

Mgr. Hana Čamborová, ředitelka školy