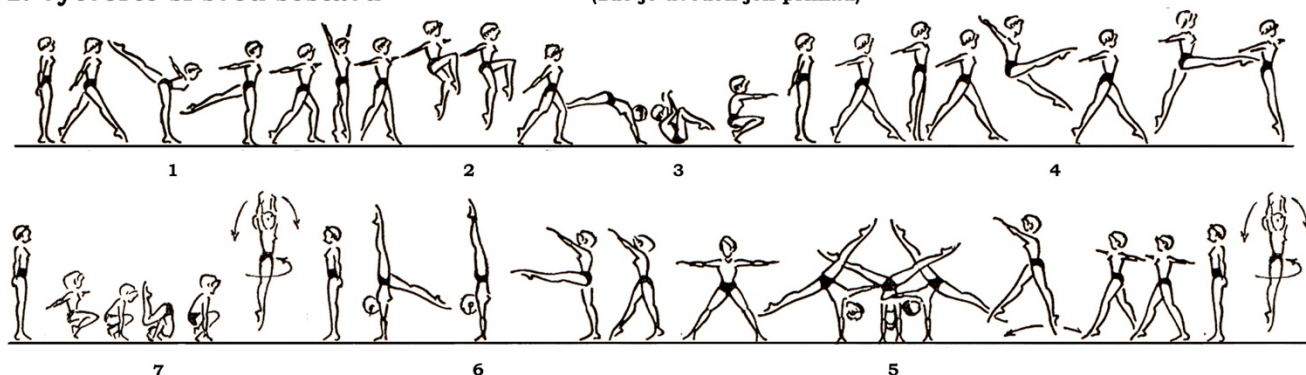


Ověření předpokladů z TĚLESNÉ VÝCHOVY

A. Pohybová dovednost v základní gymnastice:

1. vytvořte si svou sestavu

(zde je uveden jen příklad)



Povinné prvky sestavy:

- 1 - váha předklonmo
- 2 - čertík
- 3 - kotoul vpřed
- 4 - nůžkový skok
- 5 - přemet stranou
- 6 - stoj na rukou
- 7 - Kotoul vzad

valčíkový krok, obraty ve výponu,
pohyby paží - oblouky, kruhy, vlny ...

2. Výmyk na hrazdě po ramena (čelo)

B. Test všeobecné pohybové výkonnosti

DÍVKY:

Body \ Disciplína	Člunkový běh [s]	Skok z místa [cm]	Hod plným míčem [cm]	Sedy - lehy	Šplh [s]
5	11,4 a lepší	200 a více	720 a více	38 a více	5,5 a lepší
4	11,5 – 12,4	199 – 185	719 – 670	37 – 32	5,6 – 7,5
3	12,5 – 13,4	184 – 170	669 – 620	31 – 26	7,6 – 9,5
2	13,5 – 14,4	169 – 155	619 – 580	25 – 20	9,6 – 11,5
1	14,5 – 15,4	154 – 140	579 – 540	19 – 14	11,6 a více
0	15,5 a více	139 a méně	539 a méně	13 a méně	nevyšplhá

Přepočít bodů: 25-22 → 5 / 21-18 → 4 / 17-14 → 3 / 13-9 → 2 / 8-5 → 1 / 4 a méně → 0

HOŠI:

Body \ Disciplína	Člunkový běh [s]	Skok z místa [cm]	Hod plným míčem [cm]	Sedy - lehy	Šplh [s]
5	10,4 a lepší	220 a lepší	900 a více	43 a více	4,5 a lepší
4	10,5 – 11,4	219 – 205	899 – 850	42 – 36	4,6 – 6,5
3	11,5 – 12,4	204 – 190	849 – 800	35 – 29	6,6 – 8,5
2	12,5 – 13,4	189 – 175	799 – 750	28 – 23	8,6 – 10,5
1	13,5 – 14,4	174 – 160	749 – 700	22 – 17	10,6 a více
0	14,5 a více	159 a méně	699 a méně	16 a méně	nevyšplhá

Přepočít bodů: 25-22 → 5 / 21-18 → 4 / 17-14 → 3 / 13-9 → 2 / 8-5 → 1 / 4 a méně → 0

Poznámka: