

# MODERNÍ GYMNASTIKA – OBSAH TALENTOVÉ ZKOUŠKY

Obor 79-42-K/41 Gymnázium se sportovní přípravou

## POHYBOVÉ TESTY

1. rozsah kyčelního kloubu – šňůra z lavičky L/P (zasazený kyčel)  
max. 4 body
2. rozsah ramenního kloubu – výkrut ramen vzad a zpět s držením tyče  
max. 2 body
3. zádový rozsah – záklon čelem k žebřině (pánev se dotýká žebřiny) s držením tyče na vzdálenost ramen  
max. 2 body
4. aktivní držení nohou – bokem k žebřině aktivní zvednutí L/P nohy vpřed  
max. 4 body
5. obrat passé z přípravy o 360° P/L strana s dokončením na výponu  
max. 4 body
6. kozákový nebo jelení skok  
max. 1 bod
7. dálkový skok z rozběhu P/L noha  
max. 1 bod
8. výdrž na výponu v rovnováze passé P/L noha – co nejdéle  
max. 2 body

**Celkem: max. 20 bodů**

# TECHNIKA NÁČINÍ

## Míč:

1. kutálení míče
  - po otevřených rukou
  - dlouhé kutálení po těle v lehu na zádech
  - kutálení po rukou a zádech ve stoji tam a zpět
2. házení a chytání míče
  - rukama
  - alespoň 1 typ chytání jinou částí těla
  - alespoň 1 risk dle vlastní volby
3. drobná manipulace
  - osmy, kruhy, odrážení

**Celkem: max. 10 bodů**

## Švihadlo:

1. poskoky přes švihadlo
  - s křížením paží vpřed i vzad
  - čertíky
  - kufr přes složené švihadlo vpřed
2. 4 různé typy skoků obtížnosti přes otevřené švihadlo (dle vlastní volby)
3. házení a chytání švihadla
  - složeného a rozloženého
  - alespoň 1 risk dle vlastní volby
4. lasovky, ešapé

**Celkem max. 10 bodů**

## Obruč:

1. kutálení obruče
  - po otevřených rukou / vpřed i po zádech/
  - zpětná rotace
2. házení a chytání obruče
  - rukou
  - 1 typ chytání jinou částí těla
  - naplocho s rotací kolem osy
  - alespoň 1 risk dle vlastní volby
3. drobná manipulace
  - kroužení obruče bez pomoci rukou
  - vrtulky kolem zápěstí
  - roztáčení obruče kolem osy na zemi
  - průchody přes obruč poskoky

**Celkem: max. 10 bodů**

## **Kužele:**

1. drobná manipulace
  - mlýnky – 2 typy
  - asymetrie
  - postupné házení kuželů s rotací
2. házení a chytání kuželů
  - jednoho
  - dva kužele v letu současně
  - velké postupné házení dvou kuželů
  - alespoň 1 risk dle vlastní volby

**Celkem max. 10 bodů**

## Stuha:

1. kresba stuhy
  - spirálky a hádky
  - hádek nahoru a dolů
  - jedna série hádků nebo spirál
  - kytička
2. házení a chytání stuhy
  - velká házení
  - stahovačky – 1 typ
  - 1 risk – dle vlastní volby
3. manipulace
  - ešapé
  - osmy
  - průchody stuhou

**Celkem: max. 10 bodů**

31.10.2016