

MODERNÍ GYMNASTIKA – OBSAH TALENTOVÉ ZKOUŠKY

Obor 79-42-K/81 Gymnázium se sportovní přípravou

POHYBOVÉ TESTY

1. rozsah kyčelního kloubu – šňůra z lavičky L/P (zasazený kyčel)
max. 10 bodů
2. rozsah ramenního kloubu – výkrut ramen vzad a zpět s držení tyče
max. 5 bodů
3. zádový rozsah – záklon čelem k žebřině (pánev se dotýká žebřiny) s držení tyče na vzdálenost ramen
max. 5 bodů
4. aktivní držení nohou – bokem k žebřině aktivní zvednutí L/P nohy vpřed
max. 10 bodů
5. obrat passé z přípravy o 360° P/L strana s dokončením na výponu
max. 10 bodů
6. kozákový nebo jelení skok
max. 5 bodů
7. dálkový skok z rozběhu P/L noha
max. 10 bodů
8. výdrž na výponu v rovnováze passé P/L noha – co nejdéle
max. 5 bodů

Celkem: max. 60 bodů

TECHNIKA NÁČINÍ

Švihadlo

1. "ešapé" s dvojitou smyčkou – lasovka

1 bod

2. 3 otáčené čertíky za sebou s kroužením šv. vzad

1 bod

3. 3 přeskoky vpřed přes složené švihadlo

1 bod

4. 1 otáčený čertík vzad přes složené švihadlo

1 bod

5. 10 dvojšvihů bez přerušení

2 body

6. vyhození a chycení rozloženého švihadla za 1 konec

1 bod

7. 1 typ risku (dle vlastního výběru)

1 bod

8. 2 typy skoku obtížnosti (dle vlastního výběru) v koordinaci se švihadlem/
průchod nebo vyhození apod.

2 body

Celkem: max. 10 bodů

Obruč

1. kutálení po otevřených rukou po přední straně těla
1 bod
2. kutálení po otevřených rukou po zadní straně těla
1 bod
3. vrtulka kolem zápěstí P/L ruka
1 bod
4. vrtulka kolem krku
1 bod
5. vyhození obruče a chycení bez pomoci rukou (1 typ)
1 bod
6. vyhození a chycení obruče naplocho
1 bod
7. 3 čertíky s průchodem obruče
1 bod
8. kroužení obruče na noze s přeskokem přes obruč (3x)
1 bod
9. zpětná rotace obruče
1 bod
10. 1 typ risku (dle vlastního výběru)
1 bod

Celkem: max. 10 bodů