

# 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 držním tyče  
max. 5 bodů
3. zádový rozsah – záklon čelem k žebřině (pánev se dotýká žebřiny) s držním 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**