

# SPORTOVNÍ GYMNASTIKA – OBSAH TALENTOVÉ ZKOUŠKY

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

## 1. SILOVÉ TESTY

Člunkový běh	17 s a méně	5 bodů
(5-10-15 m)	17 s – 19 s	3 body
	více než 19,1 s	1 bod

Vznosy	12 a více	5 bodů
(20 s)	8 – 12	3 body
	7 a méně	1 bod

Shyby	10 a více	5 bodů
(20 s)	6 – 9	3 body
	5 a méně	1 bod

Výdrž ve stoji	30 s a více	4 body
(s)	15 s – 29 s	2 body
	14 s a méně	1 bod

Skok z místa	1,4 a více	5 bodů
	1,2 – 1,39	3 body
	1,19 a méně	1 bod

„Angličáky“ (30 s)	17 a více	5 bodů
	12 – 16	3 body
	11 a méně	1 bod

Leh-sed (2 min)	90 a více	5 bodů
	70 – 89	3 body
	69 a méně	1 bod

Celkem maximum bodů 34

## 2. GYMNASTICKÉ TESTY - DÍVKY:

<b>Bradla</b>	výmyk (provedení tahem)	3-2-1-0 bod za provedení
	zákmih, toč vzad	3-2-1-0 bod za provedení
	podmet	3-2-1-0 bod za provedení
	vzklopka	3-2-1-0 bod za provedení

<b>Kladina</b>	kotoul vpřed bez přehmatu	3-2-1-0 bod za provedení
	odrazem snožmo skok s bočným roznožením	3-2-1-0 bod za provedení
	stoj na rukou s boč. rozn.	3-2-1-0 bod za provedení

<b>Prostná</b>	rychlý přemet vpřed na 1 nebo 2 nohy	3-2-1-0 bod za provedení
	rondát-flik	3-2-1-0 bod za provedení
	stoj-kotoul	3-2-1-0 bod za provedení
	dálkový skok	3-2-1-0 bod za provedení
	obrat jednonož o 360st.	3-2-1-0 bod za provedení

Celkem maximum bodů 36

## 3. GYMNASTICKÉ TESTY - CHLAPCI:

<b>Bradla</b>	vzklopka	3-2-1-0 bod za provedení
	komíhání ve vzporu do stoje	3-2-1-0 bod za provedení
	špicar	3-2-1-0 bod za provedení

<b>Hrazda</b>	vzklopka	3-2-1-0 bod za provedení
	podmetmo kmih + vzepření zákmihem	3-2-1-0 bod za provedení
	salto z kmihu	3-2-1-0 bod za provedení

<b>Prostná</b>	rychlý přemet vpřed (na 1 nebo 2 nohy)	3-2-1-0 bod za provedení
----------------	--	--------------------------

	rondát-flik	3-2-1-0 bod za provedení
	stoj-kotoul	3-2-1-0 bod za provedení

<b>Kruhy</b>	komíhání	3-2-1-0 bod za provedení
	přednos ve vzporu	3-2-1-0 bod za provedení
	vzepření zákmihem	3-2-1-0 bod za provedení

**Celkem maximum bodů 36**

**31.10.2016**