

## Kritéria talentové zkoušky ze sportovní gymnastiky (osmiletý obor)

4. 10. 2021

### Silové testy

<b>Člunkový běh (5-10-15 m)</b>	17 s a méně	5 bodů
	17 s – 19 s	3 body
	více než 19,1 s	1 bod
<b>Vznosy (20 s)</b>	12 a více	5 bodů
	8–12	3 body
	7–1	1 bod
	0	0 bodů
<b>Shyby (20 s)</b>	10 a více	5 bodů
	6–9	3 body
	5–1	1 bod
	0	0 bodů
<b>Výdrž ve stoji (s)</b>	30 s a více	5 body
	15 s – 29 s	3 body
	14 s a méně	1 bod
<b>Skok z místa</b>	1,4 a více	5 bodů
	1,2 – 1,39	3 body
	1,19 a méně	1 bod
<b>„Angličáky“ (30 s)</b>	17 a více	5 bodů
	12–16	3 body
	11 a méně	1 bod
<b>Leh-sed (2 min)</b>	90 a více	5 bodů
	70–89	3 body
	69 a méně	1 bod

**Celkem maximum bodů 35**

## Gymnastické testy – Dívky

Přeskok	Předvedený skok	Body za obtížnost	Body za provedení
výběr z:	přemet	6	3-2-1-0
	roznožka, skrčka	2	3-2-1-0

<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 bočným roznožením	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 jednož o 360st.	3-2-1-0 bod za provedení

**Celkem maximum bodů 45**

## Gymnastické testy – Chlapci

Přeskok	Předvedený skok	Body za obtížnost	Body za provedení
výběr z:	přemet	6	3-2-1-0
	roznožka, skrčka	2	3-2-1-0

<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-kotou	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 45**