

Kritéria talentové zkoušky z moderní gymnastiky (osmiletý obor)

4. 10. 2021

POHYBOVÉ TESTY

- | | |
|--|-------------|
| 1. rozsah kyčelního kloubu – šňůra z lavičky L/P (zasazený kyčel) | max. 6 bodů |
| 2. rozsah ramenního kloubu – výkrut ramen vzad a zpět s držením tyče | max. 4 body |
| 3. zádový rozsah – záklon čelem k žebřině (pánev se dotýká žebřiny) s držením tyče na vzdálenost ramen | max. 4 body |
| 4. aktivní držení nohou – bokem k žebřině aktivní zvednutí L/P nohy vpřed | max. 6 bodů |
| 5. obrat passé z přípravy o 360° P/L strana s dokončením na výponu | max. 6 bodů |
| 6. jelení skok z rozběhu | max. 3 body |
| 7. dálkový skok z rozběhu P/L noha | max. 6 bodů |
| 8. výdrž na výponu v rovnováze passé P/L noha – co nejdéle | max. 4 body |
| 9. vytažení nohy stranou na volnosti (dominantní noha) | max. 3 body |
| 10. éčko na volnosti (dominantní noha) | max. 3 body |

Celkem: max. 45 bodů

ROTACE

- přemet vpřed
- přemet vzad
- přemet vpřed na 1 ruce
- podmetenka

Celkem: max. 4 body

TECHNIKA NÁČINÍ

Švihadlo (max. 7 bodů)

1. úniky švihadlem P/L ruka
2. lasovka dominantní rukou dle vlastní volby
3. dvojšvihy přes švihadlo – min. 5x za sebou
4. vyhození a chycení švihadla za oba konce bez uzlíku
5. 10 koníčků přes švihadlo bez přerušení
6. 3 čertíky za sebou
7. 1 typ risku / dle vlastní volby/

Obruč (max. 10 bodů)

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

Míč (max. 7 bodů)

1. bočné kruhy s vyvažováním míče P/L rukou
2. obtočení dominantní ruky kolem míče (bublina)
3. dlouhé kutálení po otevřených rukou
4. střední nebo vysoké vyhození a chycení míče do dominantní ruky
5. osma míčem dominantní rukou
6. kutálení po rukou a zádech tam a zpět
7. vyhození míče a chycení na zemi nohama

Kužele (max. 7 bodů)

1. kroužení kuželů v rukou u těla vpřed a vzad
2. jeden typ mlýnků /dle vlastního výběru/
3. 1 typ asymetrie
4. střídavé házení kuželů ve dvou rukou (žonglování)
5. malé házení kuželů ve dvou rukou najednou vpřed
6. malé protisměrné házení
7. vyhození a chycení 1 kužele

Maximální počet bodů za talentovou zkoušku: 80 bodů