

Kritéria talentové zkoušky z moderní gymnastiky (čtyřletý obor)

4. 10. 2021

POHYBOVÉ TESTY

1. rozsah kyčelního kloubu – šňůra z lavičky L/P (zasazený kyčel) max. 4 body
2. rozsah ramenního kloubu – výkrut ramen vzad a zpět s držním tyče max. 2 body
3. zádový rozsah – záklon čelem k žebřině (pánev se dotýká žebřiny) s držním tyče na vzdálenost ramen max. 2 body
4. aktivní držení nohou – bokem k žebřině aktivní zvednutí L/P nohy vpřed max. 4 body
5. obrat fouetté (2x jednoduchý obrat 360°) nebo attitude 360° dle vlastního výběru max. 2 body
6. dálkový skok z rozběhu P/L noha max. 2 body
7. ronda dálková nebo jelenová / na lepší nohu max. 2 body
8. rovnováha s vytažením nohy stranou, vpřed nebo T rovnováha na relevé – dle vlastního výběru max. 2 body

Celkem: max. 20 bodů

ROTACE

- přemet vpřed a vzad
- přemet vpřed na 1 ruce
- podmetenka
- přemet vzad, začátek na zemi
- převal přes rameno

Celkem: max. 6 bodů

TECHNIKA NÁČINÍ

Míč (max. 11 bodů):

1. kutálení míče (max. 4 body)
 - po otevřených rukou
 - dlouhé kutálení po těle v lehu na zádech
 - kutálení po rukou a zádech ve stoji tam a zpět
2. házení a chytání míče (max. 4 body)
 - rukou L/P
 - alespoň 1 typ chytání jinou částí těla
 - alespoň 1 risk dle vlastní volby
3. drobná manipulace (max. 3 body)
 - osmy, kruhy, odrážení

Obruč (max. 11 bodů):

1. kutálení obruče (max. 3 body)
 - po otevřených rukou / vpřed i po zádech/
 - zpětná rotace
2. házení a chytání obruče (max. 4 body)
 - rukou, bez úkroku
 - 1 typ chytání jinou částí těla
 - naplocho s rotací kolem osy
 - alespoň 1 risk dle vlastní volby
3. drobná manipulace (max. 4 body)
 - kroužení obruče bez pomoci rukou
 - vrtulky kolem zápěstí
 - roztáčení obruče kolem osy na zemi
 - průchody přes obruč poskoky

Kužele (max. 11 bodů):

1. drobná manipulace (max. 6 bodů)
 - mlýnky – 3 typy
 - asymetrie
 - žonglování (postupné házení 1 ruka)
 - protisměrné házení
2. házení a chytání kuželů (max. 5 bodů)
 - jednoho, bez posunu, úkroku
 - dva kužele v letu současně
 - velké postupné házení dvou kuželů
 - alespoň 1 risk dle vlastní volby
 - chytání pomocí druhého kužele

Stuha (max. 11 bodů):

1. kresba stuhy (max. 3 body)
 - spirálky a hádky
 - hádek nahoru a dolů
 - kytička
2. házení a chytání stuhy (max. 4 body)
 - velká házení – 2 typy
 - stahovačky – 1 typ
 - 1 risk – dle vlastní volby
3. manipulace (max. 4 body)
 - ešapé
 - osmy
 - průchody stuhou – 2 různé typy

Maximální počet bodů za talentovou zkoušku: 70 bodů