Kritéria talentové zkoušky z moderní gymnastiky (čtyřletý obor)

16. 10. 2020

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 držením tyče max. 2 body
3. zádový rozsah – záklon čelem k žebřině (pánev se dotýká žebřiny) s držením 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

1. dálkový skok z rozběhu P/L noha max. 2 body
2. ronda dálková nebo jelenová / na lepší nohu max. 2 body
3. 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
1. házení a chytání míče (max. 4 body)
* rukou L/P
* alespoň 1 typ chytání jinou částí těla
* alespoň 1 risk dle vlastní volby
1. 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
1. 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
1. 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
1. 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
1. házení a chytání stuhy (max. 4 body)
* velká házení – 2 typy
* stahovačky – 1 typ
* 1 risk – dle vlastní volby
1. manipulace (max. 4 body)
* ešapé
* osmy
* průchody stuhou – 2 různé typy

**Maximální počet bodů za talentovou zkoušku: 70 bodů**