Kritéria talentové zkoušky ze sportovní gymnastiky (čtyřletý obor)

25. 10. 2020

Silové testy

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Člunkový běh (5-10-15 m) | 17 s a méně | 5 bodů |
| 17 s – 19 s | 3 body |
| více než 19,1 s | 1 bod |
| Vznosy (20 s) | 12 a více | 5 bodů |
| 8 – 12 | 3 body |
| 7 a méně | 1 bod |
| Shyby (20 s) | 10 a více | 5 bodů |
| 6 – 9 | 3 body |
| 5 a méně | 1 bod |
| Výdrž ve stoji (s) | 30 s a více | 4 body |
| 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**

Gymnastické testy – Dívky

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bradla | 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 |
| Kladina | 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 |
| Prostná | 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**

Gymnastické testy – Chlapci

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bradla | 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 |
| Hrazda | 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 |
| Prostná | 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 |
| Kruhy | komíhání | 3–2–1–0 bod za provedení |
| přednos ve sporu | 3–2–1–0 bod za provedení |
| vzepření zákmihem | 3–2–1–0 bod za provedení |

**Celkem maximum bodů 36**