

# Moderní gymnastika

Testování z moderní gymnastiky proběhne ve sportovní hale v Českých Budějovicích.

Každý z 18-ti technických testů bude ohodnocen známkou od 1 do 5 (jako ve škole; 1=nejlepší, 5=nejhorší) a následně bude známka převedena na body viz tabulka. Posledním devatenáctým testem je určení somatotypu, který je hodnocen přímo body od 0 do 4 bodů. Uchazečka může celkem získat maximálně 40 bodů. **Pro úspěšné splnění zkoušek je nutné celkem dosáhnout úrovně 24 nebo více bodů.**

známka 1	známka 2	známka 3	známka 4	známka 5
2 body	1,5 bodu	1 bod	0,5 bodu	0 bodů

## A) Zjištění úrovně pohybových dispozic

- 1) **Bočné rozštěpy** pravou i levou nohou vpřed na zemi nebo ze zvýšené podložky pod přednoženou nohou (pohyblivost kyčelního kloubu). 2 testy – pravá noha vpřed, levá noha vpřed.
- 2) **Most ze stoje** s propnutím kolen a následným vzpřímem zpět do stoje – vzpažit (ohebnost páteře)
- 3) **Výkrut se švihadlem** – (pohyblivost ramenního kloubu) – uchopit složené švihadlo v předpažení – přes vzpažení protočit paže vzad až do připažení – švihadlo za zády a zpět (švihadlo stále napjaté)
- 4) **Skok do dálky snožmo z místa** (odrazová síla dolních končetin)

## B) Technika bez náčiní

- 1) **SKOKY:** Kombinace tří skoků odrazem pravé i levé nohy: jelen se skrčením zánožmo („skoba“) – dálkový skok – kozáček (mezi jednotlivými skoky je jeden krok). 2 testy – odrazem pravé nohy, odrazem levé nohy.
- 2) **ROVNOVÁHY:** Vysoké unožení pravou i levou nohou s dopomocí- výdrž v pozici na 4 doby (pata unožené nohy min. na úrovni hlavy). 2 testy – unožení pravou nohou, unožení levou nohou.
- 3) **OBRATY:** Obrat o 720 stupňů v attitude ( s pokrčením zánožmo- zanožená noha minimálně vodorovně)
- 4) **OHEBNOST:** Promenáda 360 stupňů ve vysokém unožení nebo zanožení s pravou nebo levou nohou s dopomocí ( pata zdvižené nohy min. na úrovni hlavy)

## C) Technika náčiní

- 1) **ŠVIHADLO:**
  - o 20 dvojšvihů s kroužením švihadla vpřed
  - o Libovolné vyhození švihadla- následuje libovolný prvek s rotací (kotoul, přemet, podmetenka...)- chycení švihadla za uzlíky s proskočením
- 2) **OBRUČ:**
  - o Kutálení obruče po obou pažích v upažení ve spojení s rovnováhou v přednožení, unožení, zanožení nebo attitude na 90 stupňů ( kutálení začít až po zafixování rovnovážné polohy, přinášet až po uchopení obruče po kutálení)
  - o Vyhození obruče ve skoku bez obtížnosti s přetáčením obruče kolem vodorovné osy - chycení s proskočením
- 3) **MÍČ:**
  - o Dlouhé kutálení míče po pažích s libovolným pohybem těla v prostoru bez obtížnosti nebo dlouhé kutálení po třech částech těla v poloze na zemi ( pozor na držení míče)
- 4) **KUŽELE:**
  - o Čtyřdobý mlýnek (min. 8 kroužků) v libovolné rovině s libovolným prvkem obtížnosti( skok, rovnováha, obrat, ohebnost)
- 5) **STUHA:**
  - o Krátká pohybová improvizace s pohybem těla v prostoru, vystřídáním různých úrovní pohybu (ve stoji, v kleku, v sedu...) a použitím několika typů malé i velké kresby a úniku stuh (vlnovky, spirály, kruhy ,osmy, průchody kresbou)