

Gymnázium, Česká 64, České Budějovice

Talentové zkoušky–moderní gymnastika

Talentové zkoušky v moderní gymnastice proběhnou ve sportovní hale v Českých Budějovicích. Žákyně si přinesou vlastní náčiní, dle pravidel moderní gymnastiky. Každý test bude ohodnocen známkou od 1 do 5 dle školní stupnice (1=nejlepší, 5= nejhorší) a následně bude známka převedena na body viz tabulka.

Celkově žákyně může v talentové zkoušce dosáhnout maximálně 130 bodů.

Pro úspěšné složení talentové zkoušky je nutné dosáhnout minimálně 80 bodů.

	známka 1	známka 2	známka 3	známka 4	známka 5
A, C, D	6 bodů	4 body	2 body	1 bod	0 bodů
B	10 bodů	8 bodů	5 bodů	2 body	0 bodů

A) Zjištění úrovně pohybových schopností

Změřený výkon se převede na známku a následně na body

1) **BOČNÉ ROZŠTĚPY:** (2 testy- max. 6+6 bodů)

Bočné rozštěpy pravou i levou nohou vpřed, pata přednožené nohy na zvýšené podložce 15 cm (pohyblivost kyčelního kloubu-měří se vzdálenost dosedu od země). **Měří se 2 testy** – pravá noha vpřed, levá noha vpřed.

Výkon:	Známka:	Body:
0-2 cm	1	6
3-5 cm	2	4
6-8 cm	3	2
9-12 cm	4	1
13 a více	5	0

Minimálně bodovaná naměřená hodnota

12 cm

2) **MOST ZE STOJE:** (1 test- max. 6 bodů)

Most ze stoje s propnutím kolen a následným vzpřímem zpět do stoje – vzpažit (ohybnost páteře-měří se vzdálenost mezi patami a prsty na rukou)

Výkon:	Známka:	Body:
50 cm a méně	1	6
51-53 cm	2	4
54-57 cm	3	2
58-60 cm	4	1
61 a více	5	0

Minimálně bodovaná naměřená hodnota

60 cm

3) **VÝKRUT SE ŠVIHADLEM:** (1 test- max. 6 bodů)

Uchopit složené švihadlo v předpažení – přes vzpažení protočit paže vzad až do připažení – švihadlo za zády a zpět, švihadlo stále napjaté (pohyblivost ramenního kloubu – měří se vzdálenost úchopu mezi rukama)

Výkon:	Známka:	Body:
40 cm a méně	1	6
41-49 cm	2	4
50-55 cm	3	2
56-60 cm	4	1
61 a více	5	0

Minimálně bodovaná naměřená hodnota

60 cm

4) **SKOK DO DÁLKY SNOŽMO Z MÍSTA:** (1 test- max. 6 bodů)

Skok do dálky snožmo z místa (odrazová síla dolních končetin-měří se vzdálenost místa odrazu a pat po doskoku)

Výkon:	Známka:	Body:
200 cm a více	1	6
190-199 cm	2	4
180-189 cm	3	2
170-179 cm	4	1
169 a méně	5	0

Minimálně bodovaná naměřená hodnota

170 cm

5) **DVOJŠVIHY PŘES ŠVIHADLO:** (1 test- max. 6 bodů)

Dvojšvihy s kroužením švihadla vpřed (opakovaný odraz a koordinace –měří se počet přeskoků s dvojšvihem za sebou)

Výkon:	Známka:	Body:
40 a více	1	6
30-39	2	4
20-29	3	2
10-19	4	1
0-9	5	0

Minimálně bodovaná naměřená hodnota (počet přeskoků) **10 dvojšvihů**

B) Zjištění úrovně koordinačních dovedností

Změřený výkon se převede na známku a následně na body

1) **KOORDINAČNÍ TEST:** (1 test- max. 10 bodů)

Hod tenisovým míčkem o zeď do vytyčeného prostoru 250 cm nad zemí (obdélník výška 150cm x šířka 70cm)

Popis testu: Stoj od stěny min.4 m-hod tenisovým míčkem do vytyčeného prostoru-obrat o 360 °-chycení míčku jednoruč nebo obouruč. Cílem je maximální počet opakování za 20 sekund.

Výkon:	Známka:	Body:
10 a více	1	10
8-9	2	8
6-7	3	5
4-5	4	2
3 a méně	5	0

Minimálně bodovaná naměřená hodnota (počet opakování) **4**

C) Technika bez náčiní

1) **SKOKY:** (2 testy – max. 6+6 bodů)

Kombinace tří skoků za sebou s rozběhem a následným odrazem: jelen se skrčením zánožmo („skoba“) – dálkový skok – kozáček (mezi jednotlivými skoky je jeden krok). **2 testy** – odrazem pravé nohy, odrazem levé nohy.

Předvedený výkon bude ohodnocen známkou a následně převeden na body.

2) **ROVNOVÁHY:** (2 testy – max. 6+6 bodů)

Vysoké unožení pravou i levou nohou s dopomocí ruky, na výponu (pata unožené nohy nad úroveň hlavy) - výdrž v pozici na 4 sekundy. **2 testy** – unožení pravou nohou, unožení levou nohou.

Předvedený výkon bude ohodnocen známkou a následně převeden na body.

3) **SKOKY:** (1 test max. 6 bodů)

Skok s rotací typu „ronda“, provedený libovolnou nohou vpřed.

Předvedený výkon bude ohodnocen známkou a následně převeden na body.

4) **OBRATY/ROTACE:** (1 test max. 6 bodů)

Obrat 720° se skrčením zánožmo („ attitude“ volná noha skrčena zánožmo horizontálně)
nebo obrat 720° v přednožení (volná noha horizontálně v přednožení).

Předvedený výkon bude ohodnocen známkou a následně převeden na body.

D) Technika náčiní

1) **ŠVIHADLO:** (1 test -max. 6 bodů)

- Libovolné echappé s násobnou rotací jednoho konce švihadla v libovolné rovině a chycením volného konce do ruky, spojené s pohybem v prostoru.

Předvedený výkon bude ohodnocen známkou a následně převeden na body.

2) **OBRUČ:** (2 testy – max. 6+6 bodů)

- Dlouhé kutálení obruče po obou pažích v upažení ve spojení s rovnováhou na výponu-volná noha horizontálně v přednožení nebo unožení nebo zanožení nebo se skrčením zanožmo (kutálení začít až po zafixování rovnovážné polohy, přinožit až po uchopení obruče po kutálení)

Předvedený výkon bude ohodnocen známkou a následně převeden na body.

- Vysoké hození obruče ve skoku bez obtížnosti s přetáčením obruče kolem vodorovné osy-chycení obruče s proskočením

Předvedený výkon bude ohodnocen známkou a následně převeden na body.

3) MÍČ: (2 testy – max. 6+6 bodů)

- Série tří různých dlouhých kutálení míče po pažích nebo libovolných částech těla s krokovou vazbou (min.8 kroků) a pohybem těla v prostoru bez obtížnosti nebo série dlouhých kutálení po pažích či libovolných částech těla v různých polohách na zemi. Jednotlivá kutálení na sebe musí plynule navazovat.

Předvedený výkon bude ohodnocen známkou a následně převeden na body.

- Vysoké vyhození míče libovolnou rukou a chycení do jedné ruky.

Předvedený výkon bude ohodnocen známkou a následně převeden na body.

4) KUŽELE: (2 testy – max. 6+6 bodů)

- Čtyřdobý mlýnek (min.12 kroužků, tj. série tří mlýnků) v libovolné rovině s libovolným prvkem obtížnosti v rovnováze na výponu hodnoty 0,2 a vyšší

Předvedený výkon bude ohodnocen známkou a následně převeden na body.

- Malé hození dvou kuželů o 720° synchronně nebo asynchronně v prvku obtížnosti passé vpřed (horizontální pozice).

Předvedený výkon bude ohodnocen známkou a následně převeden na body.

5) STUHA: (1 test-max.- 6 bodů)

- Krátká pohybová improvizace (30´) s pohybem těla v prostoru, s použitím tří prvků obtížnosti (jeden skok, jedna rovnováha, jeden obrat), s vystřídáním různých úrovní pohybu (ve stoji, v kleku, v sedu...) a s využitím několika typů malé i velké kresby a úniku a hození stuhy (vlnovky, spirály, kruhy, osmy, průchody kresbou, hození stuhy, únik)

Předvedený výkon bude ohodnocen známkou a následně převeden na body.

A, B) Měřitelné testy –změřený výkon se převede na známku dle školní stupnice 1-5 a následně na body

C, D) Testy hodnocené pohledem-známka za předvedený výkon dle školní stupnice 1-5 a ta je převedena na body.