

Gymnázium, Česká 64, České Budějovice

Talentové zkoušky – moderní gymnastika

Talentové zkoušky v moderní gymnastice proběhnou ve sportovní hale v Českých Budějovicích. Studentky si přinesou vlastní náčiní. 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 posouzení vhodnosti somatotypu, který je hodnocen známkou 1-4 . Zámka na tělesný typ bude také převedena na body. Takto má žák možnost získat max. 105 bodů. Za perspektivitu a dosažené výsledky na soutěžích může žák navíc obdržet dalších 20 bodů. Celkově tedy žák může v talentové zkoušce dosáhnout maximálně 125 bodů.

Pro úspěšné složení talentové zkoušky je nutné dosáhnout celkem úrovně minimálně 75 bodů .

	známka 1	známka 2	známka 3	známka 4	známka 5
A+B+C	5,5 bodu	4 body	2,5 bodu	1 bod	0 bodů
D	6 bodů	4,5 bodu	3 body	1,5 bodu	X
E	0 – 20 bodů				

A) Zjištění úrovně pohybových dispozic

- 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.
Minimální hodnocená měřitelná hodnota 12 cm
- Most ze stoje** s propnutím kolen a následným vzpřímím zpět do stoje – vzpažit (ohybnost páteře- měří se vzdálenost mezi patami a prsty na rukou)
Minimální hodnocená měřitelná hodnota 60 cm
- Výkrut se švihadlem** – 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)
Minimální hodnocená měřitelná hodnota 60 cm
- Skok do dálky snožmo z místa** (odrazová síla dolních končetin- měří se vzdálenost místa odrazu a pat po doskoku)
Minimální hodnocená měřitelná hodnota 170cm
- Dvojšvihy přes švihadlo** (opakovaný odraz a koordinace –měří se počet přeskoků za sebou)
Minimální hodnocený počet přeskoků 10

B) Technika bez náčiní

- 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.
- ROVNOVÁHY:** Vysoké unožení pravou i levou nohou s dopomocí (pata nad úroveň hlavy) - výdrž v pozici na 4 doby (pata unožené nohy min. na úrovni hlavy). 2 testy – unožení pravou nohou, unožení levou nohou.
- SKOKY:** Skok s rotací typu „ronda“ provedený libovolnou nohou vpřed
- OBROT/ROTACE:** Obrat 720 stupňů v attitude (s pokrčením zánožmo- zanožená noha minimálně vodorovně) nebo v přednožení na 90 stupňů

C) Technika náčiní

- ŠVIHADLO:**
 - Libovolné vyhození švihadla- následuje libovolný prvek s rotací (kotoul, přemet, podmetenka, šené...), chycení švihadla za uzlíky s proskočením

2) OBRUČ:

- Dlouhé kutálení obruče po obou pažích v upažení ve spojení s rovnováhou v přednožení nebo unožení zanožení nebo attitude na 90 stupňů (kutálení začít až po zafixování rovnovážné polohy, přinožit až po uchopení obruče po kutálení)
- Vysoké hození obruče ve skoku bez obtížnosti s přetáčením obruče kolem vodorovné osy - chycení s proskočením

3) MÍČ:

- Série (tj.3x) 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.

4) KUŽELE:

- Čtyřdobý mlýnek (min. 12 kroužků-série) v libovolné rovině s libovolným prvkem obtížnosti v rovnováze nebo obratu hodnoty 0,2 a vyšší

5) STUHA:

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

D) Somatotyp

Vhodnost tělesného typu gymnastky je posuzována pohledem a hodnocena známkou 1 až 4

(1 = 6 bodů, 2 = 4, 5 bodu, 3 - 3body, 4 = 1,5 bodu)

E) Perspektivita

Za perspektivitu může žák obdržet navíc maximálně 30 bodů .

A)Testy měřitelné, hodnocené dle dosažených hodnot-viz tabulka-změřený výkon se převede na známku a následně na body

B,C,) Testy hodnocené pohledem - dle školní stupnice –známkou 1-5 a ta je převedena na body - viz tabulka

D) Hodnocení vhodnosti somatotypu žákyně pro moderní gymnastiku –hodnoceno pohledem -známkou 1-4 a ta je následně převedena na body (1 = 6 bodů, 2 = 4, 5 bodu, 3 - 3body, 4 = 1,5 bodu) .

E) Perspektiva a dosažené výsledky budou hodnotitelem ohodnoceny přímo max.20 body