

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, dle pravidel moderní gymnastiky. 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 studentky pro moderní gymnastiku, který je hodnocen známkou 1-4. Zámka na tělesný typ bude také převedena na body. Takto má studentka možnost získat max. 105 bodů. Za perspektivu v moderní gymnastice může studentka navíc obdržet dalších 20 bodů. Celkově tedy studentka 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

- 1) **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
- 2) **Most ze stoje** s propnutím kolen a následným vzpřimem zpět do stoje – vzpažit (ohebnost páteře-měří se vzdálenost mezi patami a prsty na ruce)
Minimální hodnocená měřitelná hodnota 60 cm
- 3) **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
- 4) **Skok do dálky snožmo z místa** (odrazová síla dolních končetin-měří se vzdálenost místa odrazu a pat po doskoku)
Minimální hodnocená měřitelná hodnota 170 cm
- 5) **Dvojšvihy přes švihadlo** (opakovaný odraz a koordinace –měří se počet přeskoků za sebou)
Minimální hodnocený počet přeskoků 10

B) Technika bez náčiní

- 1) **SKOKY:** 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.
- 2) **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.
- 3) **SKOKY:** Skok s rotací typu „ronda“ provedený libovolnou nohou vpřed
- 4) **OBRATY/ROTACE:** Obrat 720 stupňů v attitude (s pokrčením zánožmo-zanožená noha minimálně vodorovně) nebo v přednožení na 90 stupňů

C) Technika náčiní

- 1) **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 obruče s proskočením
- 3) **MÍČ:**
 - 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.
- 4) **KUŽELE:**
 - Čtyřdobý mlýnek (min.12 kroužků tj.série tří mlýnků) v libovolné rovině s libovolným prvkem obtížnosti v rovnováze 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), s vystřídáním různých úrovní pohybu (ve stoji, v kleku, v sedu...) a s využitím několika typů malé i velké kresby a úniku stuhy (vlnovky, spirály, kruhy, osmy, průchody kresbou, hození stuhy, únik)

D) Somatotyp studentky

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) Perspektiva studentky v moderní gymnastice

Za perspektivu může žákyně obdržet navíc maximálně 20 bodů.

A) Měřitelné testy –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 studentky v moderní gymnastice bude hodnotitelem ohodnocena přímo max.20 body