

PŘÍLOHA Č. 1

ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE 160 17 Praha 6, Zátokova 100/2, tel./fax. 242 429 260

KRITÉRIA PRO ZAŘAZENÍ DO ÚSEKU ŽÁKYŇ

I. SILOVÝ TEST:

1. špicary
Hodnocení: 1 = 2 body max. 20 bodů
2. bradla: zákmihem stoj (opakovaně)
Hodnocení: 1 = 2 body max. 20 bodů
 - provedení roznožmo
Hodnocení: 1 = 1 bod max. 10 bodů
3. bradla: vzos ve svisu - svís střemhlav opakovaně
Hodnocení: 1 = 2 body max. 20 bodů
4. šplh bez přírazu
 - provedení ze sedu, snožmo, nohy vedle lana 20 bodů
 - ze stoje odrazem 15 bodů

Poznámka: čas se nehodnotí

5. sklapovačky (30 vt)

Hodnocení	body	výkon
	10 bodů	35 a více
	8 bodů	30 – 34
	5 bodů	25 – 29
	3 body	24 – 20
	2 body	19 a méně

6. bradla: přednos ve svisu - vzos ve svisu - průvlek (opakovaně)
Hodnocení: 1 = 2 body max. 20 bodů
- žebřiny: ze svisu vzos opakovaně
Hodnocení: 1 = 1 bod max. 20 bodů

Poznámka: výběr ze dvou možností.

7. váha vzporem skrčmo - výdrž

Hodnocení	body	výkon
	20 bodů	30 vt
	19 bodů	29 - 28 vt
	18 bodů	27 - 25 vt
	17 bodů	24 - 23 vt
	15 bodů	22 - 20 vt
	13 bodů	19 - 18 vt
	11 bodů	17 - 15 vt
	10 bodů	14 - 13 vt
	8 bodů	12 - 10 vt
	5 bodů	9 - 7 vt
	2 body	6 vt a méně

8. výskok s čelným roznožením (opakovaně)

Hodnocení: 1 = 1 bod max. 10 bodů

Bonus:

- | | | | | |
|----|---|-------|-------|---------|
| 1. | kladina: výdrž ve vznosu | 20 vt | | 10 bodů |
| 2. | stálky nízké: výdrž ve stoji na rukou | 30 vt | | 10 bodů |
| 3. | kličky ve vzporu na mužských bradlech | 15x | | 10 bodů |
| 4. | vzpor stojmo - špicar snožmo (opakovaně) | 5x | | 10 bodů |
| 5. | přednos snožmo (výdrž 3 vt) - průvlek a váha vzporem skrčmo (výdrž 3 vt)
- zvolna špicar roznožmo (výdrž 3 vt ve stoji na rukou)
- zvolna přednos roznožmo vně (výdrž 3 vt) | | | 10 bodů |
| 6. | kotoul vzad - salto vzad | 3x | | 10 bodů |

Poznámka: maximální bonus 30 bodů (výběr max. 3 cvičení).

II. TEST TECHNICKÉ PŘIPRAVENOSTI:

1. AKROBACIE

a/ Akrobacie vpřed

- | | | | |
|----|---|-------|---------|
| 1. | pomalý přemet vpřed | | 5 bodů |
| 2. | šprajcka nebo arab | | 5 bodů |
| 3. | výběr: | | |
| | ▪ z rozběhu přemet vpřed a dva fliky vpřed | | 5 bodů |
| | ▪ můstek: seskok a dva fliky vpřed | | 6 bodů |
| | ▪ z rozběhu přemet a tři fliky vpřed | | 7 bodů |
| | ▪ můstek: seskok a tři fliky vpřed | | 8 bodů |
| | ▪ z rozběhu přemet - tři fliky vpřed - salto skrčmo | | 10 bodů |
| | ▪ můstek: seskok - tři fliky vpřed - salto skrčmo | | 12 bodů |
| | ▪ z rozběhu přemet - tři fliky vpřed - salto prohnutě | | 15 bodů |
| 4. | seskok z bedny (2 díly) - dvě salta vpřed skrčmo | | 5 bodů |
| | - tři salta vpřed skrčmo | | 8 bodů |
| 5. | přemet (flik) a salto vpřed prohnutě | | 5 bodů |

Bonus:

- | | | | |
|----|--|-------|---------|
| 1. | přemet vpřed - salto vpřed prohnutě - salto skrčmo | | 10 bodů |
| 2. | přemet vpřed - salto vpřed prohnutě s obr. 360° | | 10 bodů |

b/ Akrobacie vzad

- | | | | |
|----|--|-------|--------|
| 1. | pomalý přemet vzad z přednožení | | 5 bodů |
| 2. | opakované „blechy“ (5x) | | 5 bodů |
| 3. | salto vzad skrčmo z místa | | 5 bodů |
| 4. | z místa přemety vzad (5x) | | 5 bodů |
| 5. | výběr: | | |
| | ▪ rondat - flik - tempo - flik | | 5 bodů |
| | ▪ rondat - flik - tempo - flik - salto (libovolné) | | 8 bodů |

- | | | |
|--|-------|--------|
| 6. rondat - flik a salto vzad prohnuté | | 5 bodů |
| 7. rondat - flik a salto vzad prohnuté s obr. 180° | | 5 bodů |

Bonus:

- | | | |
|--|-------|---------|
| 1. salto vzad prohnuté s obr. 360° | | 10 bodů |
| 2. salto vzad prohnuté s obr. 540° | | 10 bodů |
| 3. salto vzad prohnuté s obr. 720° | | 10 bodů |
| 4. salto vzad prohnuté s obr. 180° - salto skr čmo | | 10 bodů |
| 5. dvojné salto vzad | | 20 bodů |

Poznámka: na akrobatické řady po seskoku z můstku lze použít pás měkkých žíněnek. Akrobatické řady s obraty lze provádět na akrobatickém pásu s doskokem na měkký povrch v úrovni akrobatického pásu.

2. BRADLA

- | | | |
|--|------------|--------------------|
| 1. na nižší žerdi z náskoku:
vzklopka - zákmihem stoj na rukou - vzklopka opakovaně | | |
| Hodnocení: | 1 = 2 body | max. 10 bodů |
| ▪ provedení roznožmo | | |
| Hodnocení: | 1 = 1 bod | max. 5 bodů |
| 2. toč vzad do stoje opakovaně | | |
| ▪ provedení do zákmihu 45° | | |
| Hodnocení: | 1 = 1 bod | max. 5 bodů |
| ▪ provedení do stoje na rukou | | |
| Hodnocení: | 1 = 2 body | max. 10 bodů |

S možností vložit: vzklopka - zákmih (stoj)

- | | | |
|--|------------|--------------------|
| 3. z nabrání kmihu předkmihem obr. 180° opakovaně (5x) | | 10 bodů |
| ▪ s dopomocí | | 5 bodů |
| ▪ 4. a 5. kmih nad 45° od vertikály | | 15 bodů |
| 4. zákmihem stoj a veletoč vzad | | |
| Hodnocení: | 1 = 2 body | max. 10 bodů |
| ▪ s dopomocí | | |
| Hodnocení: | 1 = 1 bod | max. 5 bodů |