Testování pohybových schopností

Výdrž ve shybu

Charakteristika
Testování statické vytrvalostní schopnosti svalstva horních končetin a pletence ramenního.

Provedení
Uchopit žerď podhmatem v šíři ramen, pomocník (nebo židle) umožní zaujmout polohu ve shybu, při níž je brada nad žerdí.
V této poloze vydržet co nejdéle, nedotýkat se hrazdy žádnou částí obličeje.
Test ukončen, když brada spočine na žerdi nebo poklesne pod žerď.

Hodnocení
Skóre měřeno v sekundách.

Leh – sed

Charakteristika
Testování silově-vytrvalostních schopností břišního svalstva.

Provedení
Leh na podlahu (naznak) s pokrčenými koleny v úhlu 45°
Ruce za hlavou.
Chodidla stále na zemi.
Vydechovat při pohybu nahoru.
Při sedu se dotýká střídavě levý loket pravého kolene a pravý loket levého kolene.

Hodnocení
Provést co nejvíce sedů-lehů **za jednu minutu.**

Kotoul vpřed skrčmo

Charakteristika
Testování gymnastických dovedností.

Provedení
Odraz snožmo ze dřepu, nohy u sebe.
Hlava se nesmí po celou dobu otáčení dotknout podložky.
Pokračovat v pohybu, do dřepu s předpažením.
Vztyk bez pomoci rukou do stoje spojného, vzpažit

Hodnocení, srážka bodů za:
Odraz z jedné nohy.
Dotek podložky hlavou.
Dřep bez předpažení.
Vztyk s pomocí rukou.
Za neprovedení cviku se uděluje 0 bodů

Kotoul vzad skrčmo.

Charakteristika.
Testování gymnastických dovedností.

Provedení
Dřep zády k žíněnce, ruce dlaněmi vzhůru u ramen.
Spádem vzad, nohy u sebe, kotoul.
Odraz rukama od podložky zpět do dřepu s předpažením.
Vztyk, vzpažit.

Hodnocení, srážka bodů za:
Nesprávné postavení dlaní.
Nohy od sebe, hlava mimo osu těla / kotoul přes rameno /.
Dřep bez předpažení.
Vztyk s pomocí rukou.
Za neprovedení cviku se uděluje 0 bodů

Roznožka přes kozu nadél

Charakteristika
Testování gymnastických dovedností.

Provedení
Rozběh, odraz z můstku z obou nohou.
Obě ruce co nejdále na kozu, vedle sebe, odraz
Roznožení, odraz rukama z kozy.
Dopad do stoje spojného, vzpažit, výdrž 2 sec.

Hodnocení, srážka bodů za:
Odraz z jedné nohy.
Ruce v nedostatečné vzdálenosti na koze.
Dotek kozy nohama.
Nedodržení stoje spojného po doskoku / vyběhnutí z žíněnky /.
Za neprovedení cviku se uděluje 0 bodů.

Člunkový běh

Testování explozivní běžecké rychlosti, hbitosti a vytrvalosti. Leger test / Beep test /
Úseky 20m na zvukové znamení.

Hodnocení
Počet přeběhů.

Hrazda – výmyk předem

Charakteristika
Testování gymnastických dovedností.

Provedení: Hodnotí se úplné zvládnutí výmyku bez dopomoci.