

USA Gymnastika
Národní testování TOP – 2010
Fyzické schopnosti

Výdrž ve stojí o rukou	Popis	Hodnotící kritéria
Výdrž ve stojí o rukou	<ul style="list-style-type: none"> - Sportovkyně udělá stoj o rukou na tvrdé nebo pružné podlaze s kobercem, nízké nebo vysoké žerdi. - Prsty musí směřovat dopředu - Stoj NELZE dělat na stálkách - Výdrž ve stojí bez chůze - Věk 7-8 let výdrž ve stojí max. 30 sekund - Pokud sportovkyně upadne (nebo jde po rukou) v prvních 5 sekundách u 7-8 letých nebo prvních 10 sekund u 9-11 letých povolí se druhý pokus. - Jakmile 5 nebo 10 sekund uplyne, musí test pokračovat a druhý pokus NEBUDE povolen 	<p>Pro dobu stojí o rukou bude dána počáteční hodnota do 10 bodů. Srážky budou za:</p> <ul style="list-style-type: none"> - držení těla (oblouk, špička a/nebo držení hlavy) - ohnuté paže - držení ramen - ohnuté dolní končetiny - špičky od sebe nebo nehnutné <p>Maximálně lze udělat 5 chyb.</p>
Potřebná výbava		
Měření	<ul style="list-style-type: none"> - pružná podlaha s kobercem, nepružná podlaha, nízká nebo vysoká žerď - stálky nejsou povoleny - pro měření doby ve stojí jsou potřebné stopky 	<p>Bodování – Test = 10 bodů</p> <ul style="list-style-type: none"> - Výdrž ve stojí o rukou se měří v setinách sekundy - Max. čas je 30 sekund pro 7-8 leté a 60 sekund pro 9-11 leté. - Hodnotitel měří skutečnou dobu výdrže ve stojí o rukou. - Hodnotitel pak uvede počet chyb v prvních 30 sekundách a počet chyb v druhých 30 sekundách. - Národní úřad pak vypočte konečný čas. - Jednu chybu lze během testu udělat jen jednou.
	<ul style="list-style-type: none"> - Věk 9 – 11 let - Za každou chybu budou od celkového času odčítány 2 sekundy. 	<p>Hodnocení bude spočítáno na konci letních testů podle Standardních odčtylek. Každá věková kategorie bude hodnocena zvlášť.</p>

Sprint na 20 metrů	Popis	Hodnocení kritéria
<ul style="list-style-type: none"> - Provádí se na dráze pro rozběh ke skoku nebo podobné dráze. - Sportovec zaujme startovní postavení jednou nohou za startovní čárou a druhou opět o zed' nebo podobnou pevnou oporu - Hodnotitel je u cílové čáry na 20 m - Hodnotitel spustí stopky jakmile kterákoli část trupu sportovce přejde přes cílovou čáru - Stopky se zastaví jakmile kterákoli část trupu sportovce přejde přes cílovou čáru - Gymnastickou obuv v průběhu testu NELZE použít. 	<ul style="list-style-type: none"> - Čas se měří na setiny sekundy - Povoluji se dva pokusy, lepší je počítán jako výsledný. - Při národním testování lze sprint na 20 m provést s elektronickým měřením. 	
Nutná výbava <ul style="list-style-type: none"> - 30 nebo více metrů volného prostoru - Test se zpravidla provádí v krytém prostoru - Průzračná podlaha NENÍ povolena - Pro odraz zadní nohy na startu nutná pevná opora - Za cílovou čarou nejméně 10 m volného prostoru - Stopky pro měření času 	Měření <ul style="list-style-type: none"> - Čas se měří na setiny sekundy - Zaznamenávají se oba časy, lepší je použit pro hodnocení - Pokud je k dispozici, použije se při národním testování elektronická časomíra NEPOUŽIJTE 	Hodnocení – Test = 10 bodů <p>Hodnocení bude spočítáno na konci letních testů podle Standardních odchylek. Každá věková kategorie bude hodnocena zvlášť.</p>

Odkmih do stoj e o	Popis	Hodnotící kritéria
Obr. rukou	<ul style="list-style-type: none"> - Cvičenka začíná ve vzporu na nižší žerdi běžných soutěžních bradel - kromě běžné žíněnky musí pod žerdí být alespoň 20 cm podušky - cvičenka nesmí používat <i>chránícé dlaně</i> - trenér může z bezpečnostních důvodů stát vedle nižší žerdi, nesmí se ale cvičence pomáhat - test začíná když se cvičenka poprvé pokusí o cvik a pak se vrátí do vzporu na žerdi - jakmile se boky (kyče) vzdálí od žerdi, počítá se pokus - mezi pokusy je dovolena pauza max. 2 sekundy - před pokusem nemá docházet k velkému rozkývání - cvičenka může jednou spadnout, musí se ale ihned vrátit na bradla (bez nového křídování) a POKRAČOVAT v testu - po pádu test znova nezačná - po druhém pádu test končí - 7-8-leté mají 5 pokusů a 9-11-leté mají 5 pokusů - test po přeti pokusech končí 	<p>Počítají se pouze dokonale provedené cviky.</p> <p>Pád je definován jako:</p> <ul style="list-style-type: none"> - přepadnutí přes žerd' - pád dopředu při návratu k žerdi - toc při návratu k žerdi <p>Pokud cvičenka řádně provede cvik a pak spadne, bude cvik ohodnocen $\frac{1}{2}$ hodnocení cviku za dosažený úhel při řádném držení těla</p> <p>Řádně provedený stoj o rukou:</p> <ul style="list-style-type: none"> - DK během cviku napjaté - paže napjaté jakmile se bohy vzdálí od žerdi - pro dosažení hodnocení cvičenka MJSI mít napjatý trup od okamžiku vzdálení se boků od žerdi do okamžiku návratu boků k žerdi. To je nejvyšší PRIORITO! Jakékoli <i>prohnutí nebo nahřbení</i> trupu při pohybu nahoru nebo dolů znamená nulové hodnocení daného pokusu.
Potřebné vybavení	Měření	<p>Hodnocení – Test = 10 bodů</p> <p>Kategorie 9 – 11 let</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hodnotitel hodnotí úspěšně provedené cviky a zaznamená POUZE úspěšné cviky - Hodnotitel MJSÍ počítat pouze řádně provedené cviky - Všem věkovým kategoriím se povolí POUZE 5 pokusů <ul style="list-style-type: none"> - uděl se dva body za každý řádně provedený cvik (max. 5 pokusů). Stoj o rukou může být odkloněn do 15° od svislice - jeden bod se udělí za každý cvik mezi 45 a 15 stupni od svislice <p>Kategorie 7 – 8 let</p> <ul style="list-style-type: none"> - dva body za každý úspěšně provedený

	<p>- cvík nad 45 stupňů - jeden bod za každý cvík mezi 90 a 45 stupni.</p>

Šplh na laně bez přírazu	Popis	Hodnotící kritéria
<ul style="list-style-type: none"> - Výchozí poloha všeď nohy u sebe, na nejméně 20 cm silné žiněnce přímo pod lanem (níže viz měření výšky) - Cvičenka začne test s nohami zcela nad žiněnkou! - Test začíná když cvičenka začne šplhat vzhůru - Hodnotitel spustí stopky jakmile cvičenka zahájí první pohyb - Hodnotitel stopky zastaví jakmile 9 – 11-letá cvičenka se na laně dotkne značky ve 12 stopách nebo 7-8-letá v 6 stopách. - Trenér v průběhu testu drží lano pod cvičenkou - Při pádu z lana se hodnocení neprovádí - Pokud cvičenka pro usnadnění šplhu použije nohy na laně nebo podlaze – skóre = 0 - Pokud cvičenka nedosáhne požadovaných 12 nebo 6 stop – skóre = 0 - Nohy musí být během testu v přednosu (spolu) a ve vodorovné poloze - Během testu musí nohy zůstat na jedné straně lana (LANO NENÍ MEZI NOHAMA) 	<ul style="list-style-type: none"> - Nohy v průběhu testu lehce pokrčené – přičít 1 sekundu - Nohy v průběhu testu značně pokrčené – přičít 2 sekundy - Nohy v průběhu testu od sebe – přičít 1 sekundu - Pokles nohou pod vodorovnou polohu, ale méně než 45 stupňů – přičít 1 sekundu - Pokles nohou pod vodorovnou polohu pod 45 stupňů – přičít 3 sekundy <p>Jakmile cvičenka udělá chybu, příteče se penalizace. Pokud chybu napraví a pak ji opakuje, za stejnou chybu se penalizace <u>neuděluje</u>.</p> <p>Poznámka: Za nohy výše než ve vodorovné poloze se nepenalizuje!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Penalizace budou následovně:
<p>Potřebná výbava</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konopné lano (viz obr.) - sahající od podlahy ke značkám - v 6 a 12 stopách - Na lani nemají být žádné jiné značky - Pod koncem lana musí být 20 cm pružného podkladu - Stopky k měření času 	<p>Měření</p> <ul style="list-style-type: none"> - Značky jsou 6 a 12 stop nad podložkou, na níž cvičenka sedí - Čas se měří s přesností na desíny sekundy 	<p>Hodnocení – Test = 10 bodů</p> <p>Hodnocení bude spočítáno na konci letních testů podle Standardních odchylek. Každá věková kategorie bude hodnocena zvlášť.</p>

Skok do výšky z místa	Popis	Hodnotící kritéria
	<ul style="list-style-type: none"> - Cvičenka si rádně křídou namaže prsty a dlaň - Pak se dominantní stranou těla a bokem přitiskne k rovné stěně - Ve stojí spathně vzpaží křídou označenou ruku a dotkne se co nejvyšše stěny a udělá na ni značku - Hodnotitel dá rukou cvičenky na zed - Po dosažení maximální výšky se postaví dominantní stranou ke stěně, vyskočí z místa a při výskoku v nejvyšším místě udělá křídou značku 	<ul style="list-style-type: none"> - Hodnotitel pak zaznamená svislý rozdíl mezi vrcholnými body obou značek - V testu se povolují dva pokusy, hodnoti se lepší z nich
Potřebné vybavení	<ul style="list-style-type: none"> - Podlaha s kobercem (ne pružná), zed, pravítko dlouhé alespoň 36 palců a křídla 	<p>Měření</p> <p>Hodnocení – Test = 10 bodů</p> <p>Hodnocení bude spočítáno na konci letních testů podle Standardních odchylek. Každá věková kategorie bude hodnocena zvlášť.</p>

Stoj o rukou tahem z	Popis	Hodnotící kritéria
<p>- Výchozí poloha L na rukou. DK rozkročmo přednožený vně paží na nízké žerdi, vyšší žerdi, na zemi nebo stálkách</p> <p>- Přechod rozkročmo do stoj o rukou s napjatými pažemi a nohami</p> <p>- Po dosažení stoj o rukou návrat rozkročmo zpět do výchozí polohy L</p> <p>- Max. počet opakování je 10 pro 9 – 11-leté a 5 pro 7 – 8-leté</p> <p>- Všechny pokusy musí na sebe navazovat s max. odpočinkem 2 sekundy v každé poloze</p> <p>- Počítá se pokus kdy se dosáhne horní polohy</p> <p>- Pokud cvičenka při jakémkoli při pokusu „jde“ po rukou, pokus se nepočítá. Může ale pokračovat, test tím nekončí.</p> <p>- Pokud cvičenka při prvním pokusu o stoj o rukou spadne (nebo jde po rukou), má druhý pokus. Jakmile ale první pokus dokončí, nový pokus se NEPOVOLÍ</p> <p>- Cvičenka NESMÍ odpočívat nebo v poloze L cvičit na loktech. Takový pokus se nezapočítá</p>	<p>- Ruce od sebe nejvýše na šířku ramen</p> <p>- Prsty musí směřovat dopředu</p> <p>- Cvík MUJSÍ být úplně dotažen do svíslého stojí o rukou s otevřenými rameny</p> <p>- Při zahájení a ukončení KAŽDÉHO cviku musí dolní končetiny v poloze L být vodorovně</p> <p>- Cvičenka se nesmí na počátku každého cviku rukama „pohouplout“ (odrazit)</p> <p>Přísně vyžadovaná penalizace:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pokrčené paže - pokrčené dolní končetiny - nedokončení cviku - odpočinek na rukách - nedokončení polohy L - odraz rukama na začátku každého tahu - odpočinek nebo pohup na loktech 	<p>Hodnocení – Test = 10 bodů</p> <ul style="list-style-type: none"> - 7 – 8-letá cvičenka dostane 1 bod za tah do stoj o rukou a 1 bod za návrat do polohy L - 9 – 11-letá cvičenka dostane $\frac{1}{2}$ bodu za tah do stoj o rukou a $\frac{1}{2}$ bodu za návrat do výchozí polohy L.
Potřebné vybavení	Měření	
<p>- Stoj o rukou tahem lze provést z nižší žerdi, vyšší žerdi, na podlaze nebo na stálkách</p> <p>- Stálky NESMÍ být výše než 6 palců nad podlahou</p>	<p>- Hodnotitel má počítat POUZE počet úspěšně ukončených pokusů</p> <p>- Pokud 7 – 8-letá cvičenka provede 5 cviků, zápis je POUZE 5. Národní úřad provede připočet.</p>	

Test pružnosti dolních končetin	Popis	Hodnotící kritéria
	<ul style="list-style-type: none"> - Dvě podložky (fiošny, 20 – 22 cm na horní straně) dány nižšími konci k sobě - Cvičenka začíná s jednou nohou nataženou vpřed a druhou dozadu (provaz?) - Trup musí být přesně nad místem styku obou podložek - Cvičenka se snaží klesnout co možná nejniže - Rukama se při cviku nesmí dotýkat podlahy nebo podložek 	<p>Od 15 bodů se odpočítává podle následujících kritérií:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Výška nad podložkami 0 – 5 bodů $0^{\circ}=0, 1^{\circ}=1, 2^{\circ}=2, 3^{\circ}=3, 4^{\circ}=4, 5^{\circ}=5$ - Poloha (natočení??) kyčlí: 0 – 4 body $0^{\circ}=0, <22^{\circ}=1, 45^{\circ}=2, 67^{\circ}=3, >67^{\circ}=4$ - Natočení ramen: 0 – 2 body $0^{\circ}=0, <22^{\circ}=1, >22^{\circ}=1$ - Držení těla: 0 – 2 body Záda lehce prohnutá = 1, záda prohnutá = 2 - Tvar nohou: 0 – 2 body Tvar nohou = 1, souosost nohou = 1
Potřebná výbava	Měření	<p>Hodnocení - Test = 15 bodů</p> <ul style="list-style-type: none"> - Výška – rozdíl mezi deskou a spodkem trupu cvičenky - Desky musí mít regulační výšku - Kyče ??? - Ramena ??? - (lepicej) páskou vyznačte na obou deskách středovou čáru - Po oboj stranách středové čáry vyznačte 2 čáry 4 palce od středové čáry - Pravítko nejméně 12 palců - dlouhé k měření mezery
		<p>- Hodnotitel zaznamená pouze SRÁŽKY od perfektního výkonu v každé kategorii testu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Srážky nemohou být vyšší než hodnota v každé kategorii. - Vyšé viz hodnoty pro každou kategorii.

Most	Popis	Hodnotící kritéria
	<ul style="list-style-type: none"> - Cvičenka začíná v lehu a přejde do mostu - Nohy musí mít u sebe - Ruce musí být mezi 2 značkami, které jsou 12 palců od sebe - Prsty musí směřovat dopředu - Hlava musí být v neutrální poloze - Cvičenka je vyzvána k provedení mostu - Paže MUSÍ být napjaté - Chodidla musí zůstat celá na podlaze a nohy (kolena) musí být u sebe a rovná - Body budou uděleny podle dosažené polohy 	<ul style="list-style-type: none"> - Pružnost ramen – 3 možné body <ul style="list-style-type: none"> - podpaží za zápěstím – 3 body - podpaží nad zápěstím – 2 body - podpaží lehce před zápěstím – 1 bod - Nohy a chodidla – 1 možný bod <ul style="list-style-type: none"> - nohy rovně, chodidla u sebe a celá na zemi – 1 bod - Paže a ruce – 1 možný bod <ul style="list-style-type: none"> - Paže napjaté, prsty směřující přímo vpřed – 1 bod
Potřebné vybavení	Měření	Hodnocení – Test = 5 bodů
<ul style="list-style-type: none"> - Podlaha s kobercem - Značky z dvou pásek na podlaze - 12 palců od sebe (vnitřní strany pásek) 	<ul style="list-style-type: none"> - Body se udělují za dosaženou polohu těla - Hodnotitel zaznamená celkový počet dosažených bodů - UPOZORNĚNÍ: Od sportovkyně se nemá požadovat žádná výdrž v mostu - Cvičenka má pouze provést most a hodnocení má být provedeno rychle 	<ul style="list-style-type: none"> - Za dosaženou polohu se udělí až 5 bodů
Příklady		
viz obr. v originálu	viz obr.	viz obr.
Podpaží za vertikálu = 3 body Nohy napjaté, chodidla spolu a na zemi = 1 bod Paže napjaté, prsty směřují dopředu = 1 bod Celkové hodnocení = 5 bodů	Podpaží za vertikálu = 3 body Nohy pokrčené = 0 bodů Paže napjaté, prsty směřují dopředu = 1 bod Celkové hodnocení = 4 body Celkové hodnocení = 5 bodů	Podpaží pod 22 stupňů = 0 bodů Paže napjaté, prsty směřují dopředu = 1 bod Nohy pokrčené, chodidla od sebe = 0 bodů Celkové hodnocení = 1 bod

Zvedání dolních končetin	Popis	Hodnotící kritéria
	<ul style="list-style-type: none"> - Cvičenka začíná ve svislém vísu na ribstolech, dříž se nadhmatem oběma rukama jedně příčky, tělo napjaté - Cvičenka zvedne dolní končetiny ohnutím v kyčích tak, aby se dotkly příčky - Dolní končetiny musí po celou dobu zdvihu zůstat napjaté. Cvičenka se musí buď dotknout chodidly příčky nebo je zasunout mezi příčky - Poté vrátí DK do VODOROVNÉ polohy (90stupňů) a provede další zdvih s doteckem příčky - Pokud DK do VODOROVNÉ polohy (90 stupňů) <p>Pokud DK poklesnou pod vodorovnou polohu, zdvih se nepočítá!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Test bude pokračovat do POKUSU o 20 zdvihů nebo do 5 v řadě po sobě jdoucích neúspěšných pokusů - Hodnotitel má ve vodorovné poloze držet čalouněnou hůlku nebo paži, aby si cvičenka byla vodorovně polohy (90 stupňů) vědoma 	<ul style="list-style-type: none"> - Cvičenka provede pouze 20 zdvihů. Chybou je následující: <ul style="list-style-type: none"> - nedotknutí se příčky, nezasunutí chodidel mezi příčky - pokrčení DK při zdvihu - nemavrácení DK do vodorovné polohy (90 stupňů) - Pokud DK cvičenky klesnou do svislého vísu, test končí!
Potřebné vybavení	<ul style="list-style-type: none"> - K testu jsou zapotřebí ribstoly na zdi - Príčky, jichž se cvičenky dotýkají mají být vypočítány - Hodnotitel má mít čalouněnou tyčku (nebo držet svou paži) k ukazování vodorovné polohy (90 stupňů) 	<p>Hodnocení – Test = 10 bodů</p> <p>Hodnocení bude spočítáno na konci letních testů podle Standardních odchylek. Každá věková kategorie bude hodnocena zvlášť.</p>
Měření		