



ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

Pozvánka na testování a zařazení do DN

Datum: neděle 1.10.2023

Místo: SK TRASKO Vyškov, sportovní hala ZŠ Purkyňova 39, Vyškov

Testování se týká všech závodnic ročníku narození 2013 zařazených do SpS, Sportovních akademií a závodnic, které se umístily na MČR 2023 v kategoriích NML A 2013 do 10 místa (včetně)

S sebou: tréninkové oblečení, bílé ponožky, tlapky, všechno náčiní, závodní drdol, přezůvky, pití, lehká svačina

Cíl testování

- Výběr talentovaných závodnic ČR zařazených ve Sportovních akademiích a SpS do reprezentačního celku (Družstvo nadějí).
- Testy budou rozděleny na několik částí (somatotyp, pohybové schopnosti, pohybové dovednosti)

Předběžný časový program testování

10:00 nástup do šaten

10:50 hod porada činovníků

11:00 – nástup závodnic

11:00 – 14:00 hod **testování** (testy – po stanovištích)

Všeobecná ustanovení:

- osobní trenéři mohou být přítomni na hale a sledovat průběh testů
- **průběh testování je pro ostatní veřejnost uzavřen (např. rodiče)**

při prezentaci je nutné předložit: platný zatavený průkaz ČSMG + platnou sportovní lékařskou prohlídku + tréninkový deník

Přehled testů

Část A – somatotyp

Část B pohybové schopnosti

Flexibilita pasivní

1. bočný rozštěp (P, L)
2. čelný rozštěp
3. záklon
4. výkrut

Flexibilita – aktivní

1. držení noh v lehu na zádech – aktivně přednožit, v lehu na boku – aktivně unožit, v lehu na bříše – aktivně zanožit (goniometrie – SFTR metoda)
2. íčko
3. záklon v lehu na bříše

Část C pohybové dovednosti BN

1. **skok** (ronda - 2 rondy)
2. **rovnováha** (íčko na celém chodidle- ze stoje)
3. **obrat** (planche)

Část D pohybové dovednosti s náčiním

Test bude uveden na místě, aby bylo možné hodnotit výstup.

V Jihlavě dne 30.12.2023

Kateřina Rezková
Předsedkyně komise STM ČSMG