**PRVKY OBTÍŽNOSTI PRO VÝBĚR GYMNASTEK DO SPOLEČNÉ SKLADBY SENIOREK PRO ME A MS 2018.**

**SKOKY:**

 **0.40 - „RONDA“** 

ŠVIHADLO - SLOŽENÉ , DRŽENÉ JEDNORUČ, VODOROVNÝ KRUH NAD HLAVOU

OBRUČ - PŘEDÁNÍ POD NOHOU VE VODOROVNÉ ROVINĚ

MÍČ - ODBITÍ VE SKOKU

**0,30 –„ JELEN SE ZÁKLONEM, ODRAZ JEDNONOŽ NEBO OBOUNOŽ“** 

ŠVIHADLO - SLOŽENÉ, DRŽENÉ JEDNORUČ, VODOROVNÝ KRUH NAD HLAVOU

OBRUČ - STŘEDNÍ VYHOZENÍ V LIBOVOLNÉ ROVINĚ

MÍČ - ODBITÍ VE SKOKU

**ROVNOVÁHY:**

**0,50 – „VÁHA ÚKLONMO“ **

ŠVIHADLO - VYPUŠTĚNÍ A CHYCENÍ JEDNOHO KONCE ŠVIHADLA S ROTACÍ „ECHAPPÉ“

OBRUČ - PŘEDÁNÍ POD NOHOU VE VODOROVNÉ ROVINĚ

MÍČ - SÉRIE MALÝCH ODBITÍ

**0.50 – „VÁHA ZÁKLONMO“ **

ŠVIHADLO - VYPUŠTĚNÍ A CHYCENÍ JEDNOHO KONCE ŠVIHADLA S ROTACÍ „ ECHAPPÉ“

OBRUČ - KROUŽENÍ, „ PŘEKLOPENÍ „ OBRUČE KOLEM DLANĚ V PŘEDPAŽENÍ

MÍČ - NESTABILNÍ VYVAŽOVÁNÍ, MÍČ NA HRUDNÍKU

* 2x MALÉ ODBITÍ OBOURUČ OD PŘEDNOŽENÉ NOHY

**0.50 - „ITALSKÉ“ FOUETTÉ, UNOŽENÍ, „ATTITTUDE“ A PŘEDNOŽENÍ**

ŠVIHADLO - “ ECHAPPÉ“ S ROTACÍ + KRUH SLOŽENÝM ŠIHADLEM NAD HLAVOU + KRUH V BOČNÉ ROVINĚ

OBRUČ - MALÉ VYHOZENÍ S PŘEKLOPENÍM , BEZ MANIPULACE, PŘEDÁNÍ POD NOHOU VE VODOROVNÉ ROVINĚ

MÍČ - ODBITÍ, BEZ MANIPULACE, PŘEDÁNÍ POD NOHOU

**OBRATY:**

**0.50 - 2x ATTITUDE** 

ŠVIHADLO - VYBRAT SI MANIPULACI DLE PRAVIDEL

OBRUČ - PRŮCHOD OBRUČÍ ČÁSTÍ TĚLA A HLAVY

MÍČ - NESTABILNÍ VYVAŽOVÁNÍ, MÍČ DRŽENÝ NA OTEVŘENÉ RUCE

**0.50 - 2x „PENCHÉ“ **

ŠVIHADLO - NESTABILNÍ VYVAŽOVÁNÍ, SLOŽENÉ KOLEM KRKU

OBRUČ - NESTABILNÍ VYVAŽOVÁNÍ , OBRUČ ZAVĚŠENÁ NA KRKU

MÍČ - PŘEDÁNÍ POD NOHOU BĚHEM ROTACE

**0.30 - OBRAT VE VYSOKÉM PŘEDNOŽENÍ S POMOCÍ RUKY** 

ŠVIHADLO, OBRUČ, MÍČ - MANIPULACE DLE VLASTNÍHO VÝBĚRU

**VÝMĚNY:**

**0.40**

**2 VÝMĚNY S KAŽDÝM NÁČINÍM - ŠVIHADLO, OBRUČ A MÍČ, VZDÁLENOST 6 METRŮ.**

VYHOZENÍ VLASTNÍHO NÁČINÍ PARTNERCE RŮZNÝM ZPŮSOBEM DLE PLATNÝCH KRITÉRIÍ ( VÝJIMKA KRITÉRIUM BD) A CHYCENÍ NÁČINÍ OD PARTNERKY - VYUŽÍT MINIMÁLNĚ DVĚ KRITÉRIA!

NAPŘ. PŘÍKLEP PŘI VYHOZENÍ, ROVNOVÁHA NA „PASSÉ“, SKOK ODRAZEM SNOŽMO

0.20 VÝMĚNA VYHOZENÍ NOHOU + 0.20 ZA 2 KRITÉRIA = 0.40

**ORIENTACE A REAKCE V „JEDNODUCHÝCH“ VÝMĚNÁCH.**

VYHOZENÍ BEZ POMOCÍ RUKOU - VZDÁLENOST 6 METRŮ - CHYCENÍ V POLOZE NA ZEMI

VYHOZENÍ VE SKOKU /0.10/ - VZDÁLENNOST 6 METRŮ – CHYCENÍ BEZ POMOCI RUKOU

**RIZIKO:**

**0.50 - PŘEDVÉST 1 X RIZIKO PRO KAŽDÉ NÁČINÍ V HODNOTĚ 0.50**

**0.30 PRÁCE S NÁČINÍM**

**ŠVIHADLO - SÉRIE „KONÍČKŮ“ S ROTACÍ ŠVIHADLA VZAD.**

**Není to v pravidlech, bude použito pouze pro počítání v testu.**

**AUTORKA VÝBĚRU PRVKŮ:**

**DESPA KATALIEVA,**

**SPORTOVNÍ VEDOUCÍ BULHARSKÉ REPREZENTACE MG**