

Vstupné testy na sústredenie RD, juniori na rok 2021:

1. Minimálne 4x špicar znožmo s vystretými DK a HK na stálkach
2. Minimálne 5x kľuk v stojke na stálkach
3. Minimálne 5x prevlek vystretými DK do visu vzadu na hrazde a späť
4. Lano v prednose s vystretými DK (minim. 5m)
5. 15x vznos na rebrinách s vystretými DK
6. Výdrž v stojke minimálne na 1min. na zemi
7. Čelný a jeden bočný špagát minimálne s maximálnou zrážkou 0,1b, most
8. Predklon s úchopom pod kladinou na 10sec

Prostné:

- a. Korbet+premet vzad
- b. Korbet+3x premet vzad
- c. Korbet+5x premet vzad
- d. Korbet+salto
- e. poskok salto vpred + salto vpred
- f. 5x endo kotuľ do stojky s vystretými DK a HK

Kôň s drždami:

- a. 14 strihov
- b. minimálne 25 kôl na drždách
- c. Magyar + Sivado bez drždí
- d. minimálne 5 kôl na drždle

Kruhy:

- a. 5x výkrut vpred (ramená nad úroveň kruhov)
- b. 5x výkrut vzad (ramená nad úroveň kruhov)
- c. stojka s výdržou na 10 sec,
- d. 3x vzoprenie ťahom súručne + stojka naznačiť

Bradla:

- a. 10x kmih do stojky
- b. 5x zákmih do stojky a obrat v stojke

Hrazda:

- a. obraty do stojky z kmihu minim. 4x
- b. v slučkách minimálne 5x toč do stojky
- c. v slučkách 5x toče roznožmo štalder
- d. v slučkách 5x toče roznožmo Endo

Všetko v TOP predpísanej kvalite !!!