

Testy RGCTM sústredenie do 10 rokov

silová časť + uvoľnenosť

1. Smrťáky na stalkách 10x - nohy na bedničke 90° uhol v bokoch, kľuk 45° uhol v lakťoch
2. Prednos na stalkách 30 sekúnd alebo vzhľad s pokrčenými nohami 15 sekúnd
3. Šplh na lane 4 metre zo stoja pomocou nôh hore, dole v prednose s vystretými nohami do sedu
4. Stojka pri stene na 1 minútu - bruchom k stene
5. Špicáre roznožmo zo stoja 5x - ramená opreté o stenu
6. Sklápačky na rebrinách 5x - s vystretými nohami
7. Zhyby na hrazde 10x
8. Rúčkovanie na bridlách vpred aj vzad - rovné spevnené telo
9. Výmyky na hrazde 5x - výmyk zošín do zhybu a výmyk bez prerušenia
10. Čelný roštep, bočný roštep P, L noha, placka, mostík - maximálne prevedenie

základné prvky na náradiach

Akrobacia :

Sklopka vpred.

Dva kroky poskok dva premety bokom.

Pomalý rondát a kotuľ vzad do vzporu s vystretými nohami aj rukami

Kôň :

20 kôl vo vedre

5 - 10 kôl na hríbe

Výšvyhy na koni s madlami.

Kruhy :

Kmih na kruhoch správna technika - nie je rozhodujúca výška

Výdrž vo vzpore 10 sekúnd .

Preskok :

Z rozbehu salto vpred na vyššiu žinienku.

Z rozbehu náskok do stojky na vyššiu žinienku pád na chrbát rovným telom.

Bradlá :

Rovný kmih do úrovne ramien 10x.

Hrazda :

Nabratie kmihu a kmih v očkách 7x - správna technika,