

Testy RGCTM sústredenie nad 10 rokov

silová časť + uvoľnenosť

1. Smrťáky na stalkách 5x - nohy opreté o stenu v 45° uhle, kľuk 45° uhol v lakťoch
2. Vznos na stalkách s vystretými nohami 5 sekúnd
3. Šplh na lane 4 metre zo sedu v prednose do sedu s vystretými nohami bez časového limitu
4. Stojka na zemi bez opory 10 sekúnd, stojka na stalkách 10 sekúnd
5. Špicáre na stalkách 3x - z prednosu znožmo špicár roznožmo
6. Sklápačky na rebrinách 10x - s vystretými nohami
7. Ťahom súruč na kruhoch 3x
8. Malé skoky vo vzpore na bradlách vpred aj vzad - rovné spevnené telo
9. Výmyky na hrazde 10x - 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 :

Dva kroky poskok premet vpred.

Dva kroky poskok salto vpred.

Poskok rondát flik výskok.

Kôň :

10 pokosákov

5 kôl proti

5 kôl v madlách

Kruhy :

Kmih na kruhoch v úrovni ramien.

Výkrut vpred , výkrut vzad

Prednos na kruhoch.

Stojka-nohy opreté o lanka.

Preskok :

Z rozbehu premet vpred cez preskokový stôl z malej trampolíny.

Z rozbehu náskok na cukaharu cez preskokový stôl z malej trampolíny.

Bradlá :

Sklopka z náskoku , spádová sklopka.

Kmih do stojky 5x.

Obrat v stojke na malých stalkách.

Hrazda :

Nabratie kmihu a kmih 3x a následne veletochy 5x v očkách.