

Vstupné testy na sústredenie RD, mladší žiaci na rok 2021:

1. Minimálne. 3x špicar roznožmo s vystretými DK na stálkach
2. 10x polšpicar znožmo oporou ramien o stenu (vystreté DK i HK)
3. Minimálne 3x prevlek s vystretými DK do visu vzadu na hrazde a späť
4. Výdrž v prednose na 30sec na stálkach
5. Výdrž v prednose roznožmo na 10sec na stálkach
6. Výdrž vo vznose na 10 sec vo vzpore na stálkach
7. Lano bez prírazu -dĺžka lana minimálne 4m
8. 8x vznos na rebrinách s vystretými DK
9. Výdrž v stojke na 1 min. - bruchom i chrbtom o stenu (rovná poloha, žiadne prehnutie)
10. Čelný, oba bočné špagáty, most s maximálnou zrážkou 0,1b, most
11. Predklon s úchopom pod kladinou na 10sec, vystreté DK i HK

prostné: (všetko môže byť na airtracku)

- a. Korbet + premet vzad
- b. korbet + 3x premet vzad
- c. poskok salto vpred
- d. premet vpred
- e. vzklopka z hlavy (všetko môže byť na airtracku)
- f. 3x Endo kotúl s vystretými DK a HK

Kôň s držadlami:

- g. 5+5 výšvih P/L DK a príprava na strihy (s postavením na koňa)
- h. 15 kôl odbočmo na hríbe
- i. rúčkovanie s pevným telom na bradlách vpred, vzad aj s obratmi

Kruhy:

- j. 5x kmihy (boky v úrovni kruhov)
- k. 3x vzoprenie ťahom súručne (aj s dopomocou)
- l. Výdrž v stojke v kľuku na 10sec

Bradlá:

- m. 10x kmihy
- n. kmihy vo vise
- o. spádová vzklopka
- p. obraty v stojke na stálkach (na zemi)

Hrazda, očká:

- q. 5x toče roznožmo (štalder, Endo) na nohách (aj s dopomocou)
- r. toče do zášvihu, do stojky s dopomocou
- s. kmihy zo stojky do stojky po nabratí kmihu

Všetko v TOP predpísanej kvalite !!!