

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

1. Minimálne 3x špicar znožmo (alebo 5x špicar roznožmo) s vystretými DK na stáľkach
1. Minimálne 4x prevlek s vystretými DK do visu vzadu na hrazde a späť
2. Lano v prednose s vystretými DK minim. 4m.
3. 10x vznos na rebrinách s vystretými DK
4. Výdrž v stojke minimálne na 40 sec. na zemi
5. Čelný a jeden bočný špagát, most s maximálnou zrážkou 0,1b,
6. Predklon s úchopom pod kladinou na 10sec
7. 10x polšpicar do stojky znožmo s opretím ramenami o stenu, vystreté DK I HK

Prostné: (všetko môže byť na airtracku)

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

Kôň s držadlami:

- g. 10 strihy
- h. minimálne 15 kôľ odbočmo na držadlách
- i. Magyar (alebo Sivado) bez držiadiel
- j. Kolá odbočmo s obratmi na hríbe (3+3+3+3+3 na jednu i druhú stranu)

Kruhy:

- k. 5x výkrut vpred
- l. 5x výkrut vzad (ramená nad úroveň kruhov)
- m. Výdrž v stojke na 5 sec
- n. 2x vzoprenie ťahom súručne + stojka naznačiť

Bradlá:

- o. 10x kmihy do stojky
- p. 8x zákmihi do stojky a obrat v stojke s pomocou
- q. kmihy vo vise

Hrazda:

- r. obraty z kmihu
- s. na očkách 8x toč do stojky s dopomocou
- t. ľubovoľné toče roznožmo minim. 5x (Štalter alebo Endo) s dopomocou
- u. veľtoče na očkách 15x

Všetko v TOP predpísanej kvalite !!!