

Plán RGCTM centier pre rok 2021 ŠG muži.

Zaradené centrá :

1. Slávia UK Bratislava - zodpovedný tréner Peter Krištof, tréner Ján Petrovič
2. CGŠP Prievidza - zodpovedný tréner Pavol Šimoňák
3. GK Pavlo Trenčín - zodpovedný tréner Katka Pavlíčková
4. XBS Gymnastics - zodpovedný tréner Janka Korenačková

Plán činností :

1. Účasť na kolách Slovenského pohára V Prievidzi, Trenčíne, Banskej Bystrici, Trenčíne a Košiciach. Účasť na majstrovstvách Slovenska.
2. Zúčastňovať sa na sústrediach RGCTM podľa nových pravidiel. Účasť na sústrediach RGCTM bude podmienená vstupným silovým a technickým testom. Sústredenia v domácom klube (usporiadateľskom) sa zúčastnia všetci domáci pretekári zaradení v RGCTM.
3. Účasť pretekárov RGCTM na sústrediach RD po splnení silových a technických testov.
4. Absolvovať testovanie na sústreďení v Košiciach na zaradenie do reprezentačných úsekov.
5. Na sústrediach sa zamerať na nácvik základných gymnastických prvkov, ich správnych polôh, uvoľnenosti, výdrž, doskokov.
6. Viesť pretekárov k splneniu silových a technických požiadaviek na účasť na sústrediach.

Plán činností pre rok 2021 závisí od vývoja pandemickej situácie. Bude to veľmi náročné obdobie pre pretekárov a aj trénerov. Väčšina pretekárov zaradených v centrách RGCTM absolvovala online tréningy, ktoré neboli dostačujúce ale dokázali udržať pretekárov aspoň v nejakej forme.

Vstupné testy na sústredenia RGCTM :

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 DK 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 DK.
7. Zhyby na hrazde 10x.
8. Rúčkovanie na bradlách 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.

Technická časť

Akrobacia :

1. Vzklopka vpred.
2. Dva kroky poskok dva premety bokom.
3. Pomalý rondát a kotúľ vzad do vzporu s vystretými DK aj rukami.

Kôň :

1. 20 kôl vo vedre
2. 5 - 10 kôl na hríbe
3. Výšvihy na koni s madlami.

Kruhy :

1. Kmih na kruhoch správna technika – nie je rozhodujúca výška
2. Výdrž vo vzpore 10 sekúnd.

Preskok :

1. Z rozbehu salto vpred na vyššiu žinienku.
2. Z rozbehu náskok do stojky na vyššiu žinienku, pád na chrbát rovným telom.

Bradlá :

1. Rovný kmih do úrovne ramien 10x.

Hrazda :

1. Nabratie kmihu a kmih v očkách 7x – správna technika.

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 DK 5 sekúnd.
3. Šplh na lane 4 metre zo sedu v prednose do sedu s vystretými DK 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 DK.
7. Ťahom súruč na kruhoch 3x.
8. Malé skoky vo vzpore na bradlách vpred aj vzad - rovné spevnene telo.
9. Výmyky na hrazde 10x - výmyk zošín do zhybu a výmyk bez prerušenia.
10. Čelný roštep, bočný roštep P, Ľ noha, placka, mostík - maximálne prevedenie.

Technická časť

Akrobacia :

1. Dva kroky poskok premet vpred.
2. Dva kroky poskok salto vpred.
3. Poskok rondát flik výskok.

Kôň :

1. 10 kôl pokos
2. 5 kôl proti
3. 5 kôl v madlách

Kruhy :

1. Kmih na kruhoch v úrovni ramien.
2. Výkrut vpred, výkrut vzad.
3. Prednos na kruhoch.
4. Stojka - nohy opreté o lanká.

Preskok :

1. Z rozbehu premet vpred cez preskokový stôl z malej trampolíny.
2. Z rozbehu náskok na cukaharu cez preskokový stôl z malej trampolíny.

Bradlá :

1. Vzklopka z náskoku, spádová vzklopka.
2. Kmih do stojky 5x.
3. Obrat v stojke na malých stalkách.

Hrazda :

1. Nabratie kmihu a kmih 3x a následne veletoché 5x v očkách.

Spracoval

P. Šimoňák