

SILOVÉ TESTY

1. SKOK DO DÁLKY – SNOŽMO, Z MÍSTA

1 bod	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VG	VG+5	VG+10	VG+15	VG+20	VG+25	VG+30	VG+35	VG+40	VG+45

- VG = výška gymnastky
- možné 2 pokusy, počítá se lepší

2. ŠPLH NA LANĚ BEZ PŘÍRAZU

1 bod	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25	24 sec	22	20	18	16	14	12	10	8

3. PRŮVLEKY

1 bod	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6x	7x	8x	9x	10x	11x	12x	13x	14x	15x

4. VÝDRŽ VE STOJI NA RUKOU

1 bod	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 sec	5 sec	10 sec	20 sec	30 sec	40 sec	45 sec	50 sec	55 sec	60 sec

- chůze je zakázaná
- možné 2 pokusy, počítá se lepší

5. PŮLVZNOSY NA ŽEBŘINÁCH

1 bod	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6x	7x	8x	9x	10x	11x	12x	13x	14x	15x

- lehký dotek tyčky v přednosu

6. ŠPICARY ZE SEDU NA ZEMI

1 bod	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- pokud bude gymnastka ve stojce chodit, tak se jí daný špicar nepočítá, ale pokud se dostane zpět do přednosu, tak může pokračovat dál
- poslední špicar končí v přednosu, špicar spadnutý na zadek se nepočítá
- možné 2 pokusy, počítá se lepší

7. NAVLÍKAČKY (ŠPIČKY - STEHNA)

1 bod	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8. ŠPICAR NEBO ZÁKMIH DO STOJENA BRADLECH

1 bod	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- stojky se uznávají dle FIG, pokud gymnastka nedojde do stojky, tak se jí stojka nepočítá, ale může pokračovat dál. V případě 3 neuznaných stojek za sebou se nástup ukončuje.
- přepadnutá stojka se uznává, ale není možné po ní dál pokračovat
- zákmihy snožmo mají dvojnásobnou hodnotu
- možné 2 pokusy, počítá se lepší

9. SHYBY

1 bod	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- musí být provedeny tahem