

# TESTOVÁNÍ ADEPTŮ SCM 2024

## **Testy flexibility**

Všech šest cviků se provádí na boso (max v ponožkách), nejlépe ve funkčním či přiléhavém oblečení, aby byly základní pozice či provádění jednotlivých cviků viditelné a byla tak zde možnost vizuálního hodnocení.

### **1) Hluboký dřep na plných chodidlech s napřímenými zády**

**Provedení:** Ze stoje mírně rozkročeného až rozkročeného provedeme dřep na plných chodidlech. Horní končetiny pokrčíme v loktech, dlaně spojíme před hrudníkem, lokty opřeme o vnitřní stranu kolen. Záda napřímíme, výdrž v dané pozici je 5s.

**Hodnocení:** Po dobu provádění cviku i ve výdrži se chodidla celou plochou dotýkají země. Záda jsou napřímená, ramena a lopatky fixovány, hlava v prodloužení páteře.

**Srážky bodů:** Odlepené paty, prsty či jiná část chodidla od podložky. Hrudník položený na stehnech, záda ohnutá či v předklonu. Horní končetiny v předpažení. Hlava v předklonu. Kolena jsou nedostatečně od sebe, mezi nimi nejsou lokty, ale ramena. Přepadávání z cvičené pozice.

### **2) Kobra**

**Provedení:** Leh na břicho, nártý volné, špičky směřují dovnitř, horní končetiny skrčit, dlaně opřít zhruba pod ramena o podložku, lokty držet u těla. Skrze vzepření se na dlaních zvedáme trup vzhůru a do záklonu, ramena tlačíme od uší. Spona stydká zůstává na zemi. Výdrž v dané pozici 5s.

**Hodnocení:** Po celou dobu provádění cviku i ve výdrži jsou dolní končetiny uvolněné, stehna jsou položena na podložce. Ramena a lopatky jsou aktivně zapojené a zasazené. Hlava je v prodloužení páteře.

**Srážky bodů:** Nártý dolních končetin jsou vytočeny ven. Svaly dolních končetin jsou při provádění cviku zatnuté. Spona stydká se odlepí od podložky. Vystouplé lopatky, propadlý hrudník, ramena u uší. Hlava v předklonu, vysunutá brada.

### **3) Pozice hole**

**Provedení:** Sed na podložce pokrčmo, dolní končetiny mírně roznoženy, opřeny o paty. Záda napřímená. Pozice zad a hrudníku kolmo k podložce. Horní končetiny upažit pokrčmo povýš (pozice svícnu), hlava v prodloužení páteře. Ze sedu pokrčmo dolní končetiny suneme po patách do jejich natažení při stabilním postavení zad, hrudníku, horních končetin a hlavy. Výdrž 5s v dané pozici.

**Hodnocení:** Po celou dobu provádění cviku i ve výdrži sedíme na sedacích kostech. Dolní končetiny jsou natažené, záda jsou napřímená. Ramena a lopatky jsou aktivně zapojené a zasazené. Horní končetiny jsou v upažení. Hlava je v prodloužení páteře.

**Srážky bodů:** Podsazená pánev při sedu přednožném v pozici hole, záklon či kulatá záda. Pokrčené dolní končetiny. Neudržení horních končetin v upažení, ramena u uší, hlava v předklonu, vysunutá brada.

#### **4) Leh na zádech pokrčmo, horní končetiny ze svícnu do vzpažení**

**Provedení:** Leh na zádech pokrčmo, dolní končetiny mírně roznoženy, opřeny o chodidla, záda napřímená a spolu s hlavou volně položena na podložce. Horní končetiny upažit v loktech pokrčmo (pozice svícnu). Z této pozice horní končetiny suneme po předloktích a hřbetech dlaní do vzpažení. Pohyb vychází z ramen, postavení zad, hrudníku, hlavy a dolních končetin je stabilní. Výdrž v dané pozici 5s.

**Hodnocení:** Po celou dobu provádění cviku i ve výdrži ležíme na zádech. Dolní končetiny jsou opřeny o chodidla. Záda jsou napřímená, celou svou plochou rozprostřeny na podložce. Horní končetiny jsou ve vzpažení, celé položeny na podložce. Hrudník je v neutrálním postavení, hlava je v prodloužení páteře.

**Srážky bodů:** Nefyziologicky prohnutá záda v bedrech. Hrudník v záklonu. Horní končetiny se zvedají z podložky či se jí ani nedotýkají. Vystrčené břicho. Hlava v záklonu.

#### **5) Rotace vpravo ve vysokém kleku**

**Provedení:**

**Hodnocení:**

#### **6) Rotace vlevo ve vysokém kleku**

**Provedení:**

**Hodnocení:**

Za každý správně provedený cvik a pozici je možno získat 0 bodů (bezchybné provedení) až 2 body (špatné provedení), celkem tedy 0 až 12 bodů. Cílem je získat co nejvyšší bodové ohodnocení.