

## Ukázka písemného testu

1. V rytmické gymnastice se setkáváme s pojmem „rytmizace pohybu“. To znamená:

A Sladění pohybu s hudebním doprovodem

B Určení přesné výchozí polohy, průběhu pohybu a jeho provedení

C Sladění pohybu s rytmem nádechu a výdechu, střídání napětí a uvolnění, zátěže a odpočinku.

2. Pozitivním aspektem při skocích na trampolíně je:

A zpevnění mezilopatkových svalů, protažení hamstringů a prevence dolního zkříženého syndromu

B malá zátěž na kloubní aparát, odrazy a doskoky jsou tlumeny trampolínou

C nízká intenzita zátěže, zmenšení hypermobility

3. Podpory smíšené v terminologii tělesných cvičení znamenají:

A Polohy celého těla, kdy na podložce spočívají obě nebo jedno koleno.

B Polohy celého těla, kdy na podložce spočívá trup nebo jeho část.

C Polohy celého těla, kdy se opírají o podložku paže nebo jejich části a jiná část těla.

4. Ve sportovní gymnastice se soutěží v těchto disciplínách:

A prostná, kůň našíř, kruhy, bradla, hrazda, přeskok, bradla o nestejně výši žerdí, kladina

B prostná, kůň našíř, kruhy, bradla, hrazda, bradla o nestejně výši žerdí, kladina, prostná

C akrobacie, kůň našíř, kruhy, přeskok, bradla, hrazda, bradla o nestejně výši žerdí, kladina

5. Hamstringy jsou:

A Složeny ze svalů - čtyřhlavého stehenního, hřebenového a krejčovského. Všechny tři svaly přecházejí přes

kolenní i kyčelní kloub, tudíž mají dvojí funkci: extenzi (zanožení) v kyčelním kloubu a flexi (pokrčení/skrčení) v kloubu kolenním.

B Složeny ze svalů - poloblanitého, pološlašitého a dvouhlavého stehenního. Všechny tři svaly přecházejí

přes kolenní i kyčelní kloub, tudíž mají dvojí funkci: extenzi (zanožení) v kyčelním kloubu a flexi (pokrčení/skrčení) v kloubu kolenním.

C Složeny ze svalů - dvouhlavého stehenního, velkého hýždového a napínače povázky stehenní. Všechny tři

svaly přecházejí přes kolenní i kyčelní kloub, tudíž mají dvojí funkci: flexi (přednožení) v kyčelním kloubu a

flexi (pokrčení/skrčení) v kloubu kolenním.

6. Mezi zásadní rozdíly mezi Moderní gymnastikou a Estetickou skupinovou gymnastikou patří:

A MG cvičí jednotlivkyně, ESG cvičí skupiny

B MG je spojením baletu, akrobacie a manipulace s náčiním, ESG je spojením tance a manipulace s náčiním

C MG cvičí s náčiním, ESG cvičí bez náčiní

7. Cílem kloubně mobilizačního cvičení je:

A uvolnění a rozhýbání svalových vřetének

B zvýšení tepové frekvence nad anaerobní práh

C prokrvení a zahřátí kloubů, zvýšení produkce synoviální tekutiny v kloubu, která snižuje tření kloubních ploch

8. Zpevňovací příprava je:

A průpravou pro zpevnění „kritických“ partií (břišní sv., hýžděové,..)

B průpravou pro vědomé omezení pohybu mezi segmenty kinematického řetězce v oblasti spojení páteřních,

kyčelních, kolenních a hlezenních kloubů

C průpravou pro náročnější akrobatické prvky založené na práci dílčích svalových partiích

9. Mezi standardní tance nepatří:

A Waltz, tango a quickstep

B waltz, slowfox, tango

C samba, rumba, cha-cha

10. Mezi gymnastické sporty nepatří:

A Estetická individuální gymnastika

B Sportovní aerobik

C Moderní gymnastika