

TESTOVÁNÍ ADEPTŮ SCM 2024

Testy flexibility

Všech šest cviků se provádí na bosu (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 napříměna, ramena a lopatky fixovány, hlava v prodloužení páteře.

Záporné body: 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.

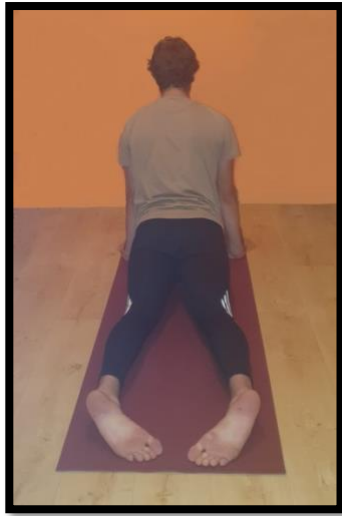


2) Kobra

Provedení: Leh na břicho, nártý volné, špičky směřují dovnitř, horní končetiny skrčit, dlaně opřít zhruba pod ramena o podložku, lokty držet u těla. Skrže vzepření se na dlaních zvedáme trup vzhůru a do záklonu, ramena tlačíme od uší. Spona stydká zůstává na či lehce nad zemí. 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.

Záporné body: Nárty dolních končetin jsou vytočeny ven. Svaly dolních končetin jsou při provádění cviku zatnuté. Vystouplé lopatky, propadlý hrudník, ramena u uší. Hlava v předklonu, vysunutá brada.

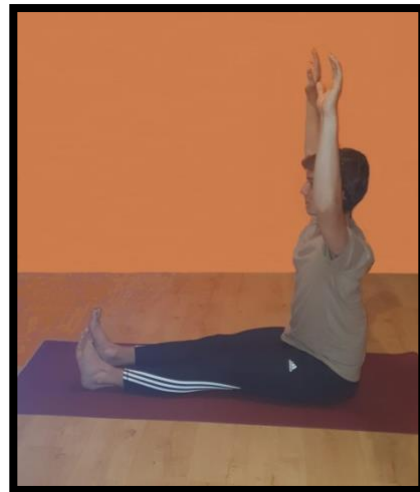


3) Pozice hole

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 povýš. Hlava je v prodloužení páteře.

Záporné body: Podsazená pánev při sedu přednožném v pozici hole, záklon či kulatá záda. Skrčené 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.

Záporné body: 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: Vysoký klek, levým bokem ke zdi. Pravou dolní končetinu přednožit tahem, opřít o chodidlo. Mezi pravé vnitřní koleno a zeď vzepřít masážní válec na délku. Horní končetiny předpažit a rotovat vpravo otevíráním hrudníku a plynulým pohybem horních končetin do rozpažení. Pohyb vychází z rotace páteře a pokračuje širokým rozpažením. Postavení zad, hrudníku, hlavy, horních končetin, pánve a dolních končetin je stabilní. Výdrž v dané pozici 5s.

Hodnocení: Po celou dobu provádění cviku i ve výdrži je udržena základní i cvičební pozice. Pravá dolní končetina je opřena o chodidlo, levá je v kleku s nártem volným, položeným na zemi. Vzhledem k pánvi jsou dolní končetiny symetrické. Záda jsou napřímená, ve fyziologickém postavení. V průběhu rotace se plynule otevírá hrudník i ramena. Horní končetiny jsou v širokém rozpažení, hřbety dlaní jsou přibližně ve stejné vzdálenosti od zdi. Hrudník je v neutrálním postavení, hlava je v prodloužení páteře. (Podmínkou však není a nehodnotí se dotknutí hřbety rukou zdi).

Záporné body: Nefyziologicky prohnutá či ohnutá záda. Hrudník a ramena nejsou otevřená. Vzdálenost hřbetů obou horních končetin od zdi je rozdílná. Rozpažení není úplné. Vystrčené břicho. Hlava v předklonu. Vypadlý válec. Dolní končetiny a pánev nejsou fixované.



6) Rotace vlevo ve vysokém kleku

Provedení: Vysoký klek, pravým bokem ke zdi. Levou dolní končetinu přednožit tahem, opřít o chodidlo. Mezi levé vnitřní koleno a zeď vzeprít masážní válec na délku. Horní končetiny předpažit a rotovat vlevo otevíráním hrudníku a plynulým pohybem horních končetin do rozpažení. Pohyb vychází z rotace páteře a pokračuje širokým rozpažením. Postavení zad, hrudníku, hlavy, horních končetin, pánve a dolních končetin je stabilní. Výdrž v dané pozici 5s.

Hodnocení: Po celou dobu provádění cviku i ve výdrži je udržena základní i cvičební pozice. Levá dolní končetina je opřena o chodidlo, pravá je v kleku s nártem volným, položeným na zemi. Vzhledem k pánvi jsou dolní končetiny symetrické. Záda jsou napřímená, ve fyziologickém postavení. V průběhu rotace se plynule otevírá hrudník i ramena. Horní končetiny jsou v širokém rozpažení, hřbety dlaní jsou přibližně ve stejné vzdálenosti od zdi. Hrudník je v neutrálním postavení, hlava je v prodloužení páteře. (Podmínkou však není a nehodnotí se dotknutí hřbety rukou zdi).

Záporné body: Nefyziologicky prohnutá či ohnutá záda. Hrudník a ramena nejsou otevřená. Vzdálenost hřbetů obou horních končetin od zdi je rozdílná. Rozpažení není úplné. Vystrčené břicho. Hlava v předklonu. Vypadlý válec. Dolní končetiny a pánev nejsou fixované.

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 nejnižší bodové ohodnocení.