**Úloha:** *proveď sestavu na kruzích v klidu* ***podle ukázky****.*

**Názvoslovný popis sestavy:** *ze stoje, kruhy v klidu ve výši brady, proveď překot vzad tahem do stoje, předklonmo úchop v zapažení, navaž překot vpřed tahem nebo odrazem zpět do výchozí polohy, navaž tahem svis střemhlav, provedený přes svis vznesmo, výdrž 3–5 s, a zpět tahem do stoje.*

**Jak bude hodnoceno:**

***Hodnocení 1*** – sestava provedena plynule a samostatně bez dopomoci, nebo jedna z následujících chyb: překot vzad a svis odrazem; svis střemhlav provedený přes pokrčení dolních končetin bez svisu vznesmo; svis střemhlav provedený správně, ale bez výdrže.

***Hodnocení 2*** – sestava provedena s dopomocí nebo nesplnění jednoho z prvků, nebo překoty či svis provedený pomocí zaháknutí chodidel za kruhy nebo popruhy; více jak dvě chyby (viz odstavec výše).

***Hodnocení 3*** – nesplnění více než jednoho prvku sestavy.

**Komentář:** Úloha je určena žákům 6. ročníku. Po absolvování TV na 1. stupni ZŠ by žáci měli být teoreticky schopni tuto sestavu bez větších problémů zvládnout. Úlohu je možné zařadit na některé z prvních hodin zaměřených na gymnastiku bez jakékoli speciální průpravy. Z hlediska školní TV
a především školní gymnastiky tato úloha dokáže otestovat hned několik, pro učivo gymnastiky na
2. stupni, důležitých oblastí.

**Cílem úlohy** je otestovat: 1. Přirozenou sílu svalů horních končetin včetně svalů pletence ramenního
a přirozenou sílu břišních svalů včetně bedrokyčlostehenního svalu; 2. Schopnost koordinace pohybů; 3. Schopnost nápodoby a zapamatování si jednotlivých prvků a jejich sledu; 4. Obratnost
a schopnost cvičit na nářadí.