

GIMNASTYKA SPORTOWA MĘŻCZYZN

TEST NABOROWY

DO I KLASY SPORTOWEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ I SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

Maksymalna liczba punktów wynosi 100.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nazwa ćwiczenia	Sylwetka	Skłon w przód w siadzie prostym NN złączone	„Mostek”	Przewrót w przód	Przewrót w tył	Podciągania w zwisie lub zwis na RR ugiętych /10 x lub 20 sek./	Ugięcia RR w podporze przodem „pompki” /10 x/	Wznosy NN na drabinkach /10 x/	Stanie na RR lub leżenie przerzutne „świeca”	Marsz po równoważni /odwróconej ławeczce/ i zeskok w głęb do postawy.
Punktacja	0-10 pkt	0-10 pkt	0-10 pkt Samodzielne wykonanie do 10 pkt. Z pomocą do 7 pkt.	0-10 pkt	0-10 pkt	wg ilości lub czasu 10 x = 10 pkt. 20 sek. = 10 pkt	wg ilości	wg ilości Zaliczane są tylko wznosy powyżej poziomu 10 x = 10 pkt.	0-10 pkt Samodzielne wykonanie do 10 pkt. Z pomocą do 7 pkt	0-10 pkt Ocena „pewności” przejścia i zeskoku do postawy.
Uwagi	Ocena proporcjonalnej budowy i prawidłowej postawy, wzrostu, wagi.	NN proste, stopy obciążone	RR i NN proste	Z przysiadu do przysiadu podpartego	Z przysiadu do przysiadu podpartego	Ze zwisu brodą do drążka. 7-mio latki - podciągania; 6-cio i młodsi - zwis	Na odwróconej ławeczce ugięcia RR klatką piersiową do poprzeczki	W zwisie na drabinkach wznosy prostych, złączonych NN powyżej poziomu	7-mio latki stanie na RR 6-cio i młodsi „świeca”	Samodzielne wejście, marsz i zeskok na materac. Wysokość 80 cm /3 części skrzyni + ławeczka/.

PUNKTACJA KOŃCOWA

Ocena	Bardzo dobra	Dobra	Słaba	Bardzo słaba
Wynik końc.	75 - 100	50 - 74	25 - 49	0-24

- Test dla kandydatów do klas sportowych o profilu gimnastycznym składa się z 10-ciu prób ocenianych w skali do 10-ciu pełnych punktów
- Osoby oceniające powinny posiadać minimum stopień instruktora gimnastyki lub sędziego okręgowego.
- Każdą próbę można powtórzyć 1 x.
- Kwalifikację do klasy sportowej może uzyskać zawodnik, który uzyska wynik minimum dobry.