

## **GIMNASTYKA SPORTOWA KOBIEC**

### **TEST NABOROWY**

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

*Maksymalna liczba punktów wynosi 100.*

#### **1. Pomiar siły ramion i obręczy barkowej**

\* w zwisie na drążku w nachwycie utrzymanie ciała na ugiętych rękach, drążek znajduje się minimum na wysokości oczu.

Czas (s)	Pkt
1 s	3
2 s	6
3 s	9
4 s	12
5 s	15
6 s	18
7 s i więcej	20

## 2. Pomiar siły mm brzucha

\* w zwisie unoszenie prostych nóg do poziomu.

Ilość	Pkt
1	4
2	8
3	12
4	16
5 i więcej	20

## 3. Próba gibkości

\* skłon w przód w siadzie płaskim – do 5 pkt

\* skłon w przód w siadzie rozkrocznym – do 5 pkt.

\* szpagat wykroczny na lepszą nogę – do 5 pkt

Odchylenia kątów od pożądanych wartości.

> do 20° - 5 pkt

> 20° - 45° – 3 pkt

> 45° – 0 pkt

## 4. Ćwiczenia równoważne, materace asekuracyjne pod równoważnią 40 cm.

Materac do zeskoku 40 cm.

\* przejście po równoważni samodzielnie – do 10 pkt. w tym:

- samodzielne wejście na równoważnię do 3 pkt



- samodzielne przejście po równoważni z asekuracją do 4 pkt

- samodzielny zeskok na materac 3 pkt

5. Próba szybkości –bieg na odcinku 20 m

\* technika biegu

Ocena	Pkt
Słaba	1-4
Dobra	5-12
wybitna	13-20

6. Wizualna ocena sylwetki – do 15 pkt

\* wzrost do 125 cm – 5 pkt, 126-130 cm – 3 pkt, powyżej 130 cm – 1 pkt

\* masa ciała do 25 kg – 5 pkt, 26-30 kg – 3 pkt, powyżej 30 kg – 1 pkt

\* brak widocznych wad postawy – 5 pkt

#### Tabela norm sprawności

Sprawność	Suma punktów
Wybitna	Powyżej 70 pkt
Dobra	51-70 pkt
Średnia	30– 50 pkt
Niska	poniżej 30 pkt

Uzyskanie co najmniej średniej normy sprawności jest wynikiem pozytywnym, kwalifikującym do szkolenia w I klasie sportowej w szkoły podstawowej i szkole podstawowej mistrzostwa sportowego.