

„TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – TSF – Nabór”

/Załącznik nr 2/

Dla kandydatów do klas I SP o profilu gimnastycznym /wiek 7 lat/

- Test dla kandydatów do klas sportowych o profilu gimnastycznym składa się z 6-ciu prób ocenianych wg podanej skali.
- 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!

Wymóg podstawowy – Zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do uprawiania sportu!

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 m. brzucha

W zwisie na drabince unoszenie prostych, złączonych nóg do poziomu i opuszczenie do zwisu. Przerwa lub postawienie nogi/nóg na szczebelku w trakcie próby, powoduje jej zakończenie.

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

3. Próba głębokości

- skłon w przód w siadzie prostym – do 5 pkt
- skłon w przód w siadzie rozkrocznym – do 5 pkt.
- szpagat wykroczo-zakroczny na lepszą nogę – do 5 pkt

Odchylenia kątów od pożądanych wartości.

- $> 20^{\circ}$ - 5 pkt
- $20^{\circ} - 45^{\circ}$ - 3 pkt
- $< 45^{\circ}$ - 0 pkt

4. Ćwiczenia równoważne.

Materace asekuracyjne pod równoważnią 40 cm. Materac do zeskoku 40 cm. Całość próby wykonana z asekuracją. Przejście po równoważni samodzielnie – do 10 pkt. w tym:

- wejście na równoważnię – do 2 pkt (+ 1 pkt premii)*
- przejście po równoważni – do 5 pkt
- zeskok na materac – do 1 pkt (+ 1 pkt premii)*

*PREMIA jeśli kandydat wejdzie na równoważnię oraz zeskoczy z niej samodzielnie (bez chwytania za rękę asekurującego).

5. Próba szybkości.

Bieg na odcinku 25 m z pozycji startowej wysokiej

Ocena	Pkt
Powyżej 6,5	2
5,9 - 6,5	5
5,4 - 5,9	8
5,0 - 5,4	11
4,7 - 5,0	14
4,5 - 4,7	17
Poniżej 4,5	20

6. Stanie na rękach – do 15 pkt

Oceniając ćwiczenie, zwracamy uwagę na prawidłową technikę wykonania stania na RR.

- * stanie na rękach plecami do drabinki z pomocą asekurowującego: 1 – 5 pkt
- * stanie na rękach plecami do drabinki wykonane samodzielnie: 6 – 10 pkt
- * stanie na rękach wykonane na planszy z asekuracją: 11 – 15 pkt

PUNKTACJA KOŃCOWA

Ocena	Wybitna	Dobra	Średnia	Niska
Wynik końcowy	71 - 100	51 - 70	30 - 50	0-29