

## TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

### Nabór kandydatów do klas IV SSP o profilu gimnastycznym

- Test dla kandydatów do klas sportowych o profilu gimnastycznym składa się z 9-ciu prób ocenianych w skali do 10-ciu pełnych punktów.
  - 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 !**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Nazwa ćwiczenia</b>	Skłon w przód w siadzie prostym, nogi złączone	„Mostek”	Przewrót w przód	Przewrót w tył o nogach prostych	Podciągania w zwisie (10x)	Ugięcia rąk w podporze przodem „pompki” /10 x/	Wznosy nóg na drabinkach /10 x/	Stanie na rękach	„Szpagat” rozkroczny oraz wykroczny na wybraną nogę
<b>Punktacja</b>	0-10 pkt	0-10 pkt Samodzielne wykonanie do 10 pkt. Z pomocą do 5 pkt.	0-10 pkt	0-10 pkt	wg ilości 10x=10 pkt	wg ilości 10x=10 pkt	wg ilości Zaliczane są tylko wznosy powyżej poziomu 10 x = 10 pkt.	0-10 pkt Samodzielne wykonanie do 10 pkt. Przy drabince do 5 pkt	0-10 pkt
<b>Uwagi</b>	Nogi proste, stopy point	Ręce i nogi proste	Z postawy stojącej do postawy stojącej	Z postawy stojącej do postawy stojącej	Ze zwisu brodą do drążka.	Ugięcie rąk brodą dotykając podłoża, tułów prosty	W zwisie na drabinkach wznosy prostych, złączonych nóg powyżej poziomu	Z nogami złączonymi, wytrzymanie do 3sek. Powrót do postawy lub przewrót w przód.	Nogi wyprostowane, stopy obciążone (point), ramiona do boku.

### PUNKTACJA KOŃCOWA

Ocena	Bardzo dobra	Dobra	Słaba	Bardzo słaba
Wynik końcowy	70 - 90	50 - 69	30 - 49	0 - 29