

## TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

### Nabór kandydatów do klas I 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.
  - 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”	Skoki na 1 NN	Leżenie przerzutne (świeca)	Zwis na drążku (20 sek)	Marsz w podporze tyłem „raczki”	Wznosy nóg na drabinkach /10 x/	Wskok na wysokość	„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 2 sek.= 1 pkt.	wg ilości 2 m = 1 pkt.	wg ilości Zaliczane są tylko wznosy powyżej poziomu 10 x = 10 pkt.	Wg ilości 5 cm = 1 pkt	0-10 pkt
<b>Uwagi</b>	Nogi proste, stopy obciągnięte (point) 3 sek	Ręce i nogi proste. Wytrzymanie 3 sek.	14 m na PN i 14 m na LN	Z pomocą RR max 5 pkt. 3 sek	Zwis nachwytem.	10 m przodem i 10 m tyłem ciągiem	W zwisie na drabinkach wznosy prostych, złączonych nóg powyżej poziomu	Wysokość początkowa 35cm. Odbicie z dwóch NN z miejsca. Wskok na stopy.	Nogi wyprostowane, stopy obciągnięte (point), ramiona do boku.

### PUNKTACJA KOŃCOWA

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