

TEST NABOROWY

DO I KLASY SPORTOWEJ SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO W GIMNASTYCE SPORTOWEJ KOBIET



Maksymalna liczba punktów wynosi 100.

1. Podciągania w zwisie na górnej żerdzi (bez zamachu) o tułowiu prostym. Broda minimum na wysokości żerdzi.
1 podciągnięcie-1 pkt, max 10 pkt.
2. Wychwyty na dolnej żerdzi, odmach, tułów powyżej poziomu
1 wychwyty-2 pkt. max 10 pkt.
3. W zwisie na górnej żerdzi, twarzą do dolnej żerdzi koła prostym tułowiem-nogi nad dolną żerdzią, ręce proste.
1 koło-2 pkt. max 10 pkt.
4. Na planszy gimnastycznej obroty w staniu na rękach. Dojście do stania na RR, spiczagą z palców. Obrót musi być zakończony w staniu na RR.
1 obrót-3 pkt., 2 obroty-6 pkt., 3 Obroty-10 pkt. max 10 pkt.
5. Na niskich stojaczkach spiczagi z podporu nogi w rozkroku w poziomce. Po spiczadze zejście do podporu w rozkroku, do poziomki, RR proste.
1 spiczaga-2 pkt., 2 spiczagi 4 pkt., 3 spiczagi-6 pkt. itp max 10 pkt.
6. Na równoważni obroty na 1 nodze. Po obrocie można zejść na całą stopę.
Liczy się najlepszy wynik z 3 podejść.
180°-3 pkt., 360°-6 pkt., 540°-10 pkt. max 10 pkt.
7. Wysoka poziomka na równoważni (na czas). Nogi razem minimum w pionie.
3 sek.-2 pkt., 6 sek.-4 pkt., 9 sek.-6 pkt. itp. max 10 pkt.
8. Gibkość-3 szpagaty, tułów prosty, ręce w górze
każdy szpagat wykroczy-3 pkt, szpagat rozkroczy-4 pkt, brak szpagatu 0 pkt.,
pośrednich punktów nie ma. max 10 pkt
9. Naskoki na górkę materacy 50 cm i zeskok w ciągu 30 sek.
30 naskoków-10 pkt., 28 naskoków-9 pkt, 26 naskoków-8 pkt. itp.

10. Salto w tył kulone w miejscu w kwadracie 50 cm x 50 cm, lądowanie w kwadrat.
Próbie wykonuje się tak długo dopóki jakaś część NN dotyka kwadratu. Po wylądowaniu nie wolno przestawiać NN.

1 razy-2 pkt. 2 razy-4 pkt. 3 razy-6 pkt. itp.

max 10 pkt.

TABELA NORM SPRAWNOŚCI

I klasa sportowa Szkoły Ponadgimnazjalnej	
Sprawność	Suma punktów
wybitna	powyżej 80 pkt
wysoka	71-80 pkt
średnia	55-70 pkt
niska	45-54 pkt
bardzo niska	poniżej 45 pkt

Uzyskanie co najmniej średniej sprawności jest wynikiem pozytywnym, kwalifikującym do szkolenia sportowego w klasie I Liceum w Szkole Mistrzostwa Sportowego.