

**INFORMACJA DLA KANDYDATÓW DO SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 23  
MISTRZOSTWA SPORTOWEGO W OLSZTYNIE**



**Testy sprawnościowe z zakresu gimnastyki sportowej dziewcząt i taekwondo olimpijskiego  
dla kandydatów do klasy I Szkoły Podstawowej nr 23 Mistrzostwa Sportowego w Olsztynie,**

**GIMNASTYKA SPORTOWA DZIEWCZĄT– specjalistyczna sala**

**gimnastyczna**

GIMNASTYKA SPORTOWA DZIEWCZĄT– specjalistyczna sala gimnastyczna

*Maksymalna liczba punktów wynosi 100.*

1. Pomiar siły ramion i obręczy barkowej

\* w zwisie na drążku w nachwycie utrzymanie ciała na ugiętych rękach, drążek znajdzie 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 siadzie rozkrocznym – do 5 pkt.

\* szpagat wykroczny na lepszą nogę – do 5 pkt

Odchylenia kątów od pożądaných wartości:

> do 20 ° - 5 pkt

> do 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. Stanie na rękach przy drabinkach lub w formie uproszczonej – do 15 pkt.

- Słabo wykonane stanie na rękach – do 5 pkt.
- Dobrze wykonane stanie na rękach – do 10 pkt.
- Wybitne wykonanie stanie na rękach – do 15 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 normy średniej sprawności jest wynikiem pozytywnym, kwalifikującym do szkolenia w I klasie sportowej szkoły podstawowej i w szkole mistrzostwa sportowego.

### TAEKWONDO OLIMPIJSKIE – sala koszykówki

#### **1. Skok w dal z miejsca- próba mocy (siły nóg):**

- a) *wykonanie*- testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal
- b) *pomiar*- skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;
- c) *uwagi*- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

#### **2. Wytrzymanie w zwisie na drążku- próba siły rąk i barków:**

- a) *wykonanie*- z podstawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;
- b) *pomiar*- próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;

c) *uwagi*- drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

### **3. Bieg zwinnościowy (4x10m):**

a) *wykonanie*- na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu.

Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;

b) *pomiar*- próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;

c) *uwagi*- próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

### **4. Skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha:**

a) *wykonanie*- badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) *pomiar*- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

c) *uwagi*- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.



### **5. Skłon tułowia w przód- siła gibkości:**

*a) wykonanie-* badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce;

*b) pomiar-* próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm.

**Uzyskanie minimum 220 pkt. jest wynikiem pozytywnym, kwalifikującym do szkolenia w I klasie szkoły podstawowej.**