



Warszawa, 28.01.2016 r.

TESTY NABOROWE
DLA KLAS SPORTOWYCH, SZKÓŁ SPORTOWYCH
I SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
POLSKIEGO ZWIĄZKU GIMNASTYCZNEGO

Podstawa prawna:

1. Ustawa o systemie oświaty z późniejszymi zmianami (Dz. U. 2004.256.2572 j.t.)
2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dn. 15 października 2012 w sprawie warunków tworzenia, organizacji oraz działania oddziałów sportowych, szkół sportowych i szkół mistrzostwa sportowego (Dz. U. 2012.1129)
3. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dn. 15 października 2012 w sprawie sposobu przeliczania na punkty poszczególnych kryteriów uwzględniających w postępowaniu rekrutacyjnym, składu i szczegółowych zadań komisji rekrutacyjnej, szczegółowego trybu i terminów przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego oraz postępowania uzupełniającego (Dz. U. 2015.1942)

Polski Związek Gimnastyczny

AKROBATYKA SPORTOWA

PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

**Kryterium obowiązujące w postępowaniu rekrutacyjnym dla kandydatów
do klasy sportowej
o kierunku akrobatyki sportowej.**

Próba sprawności Fizycznej	od 1 do 100
----------------------------	-------------

Opis prób sprawności fizycznej dla kandydatów do I klasy sportowej:

1. Skłon tułowia w przód w siadzie prostym – ocena poziomu gibkości
2. Podpór łukiem leżąc tyłem tzw. mostek – ocena poziomu gibkości
3. Pajacyk – ocena poziomu koordynacji
4. Bieg wahadłowy - ocena poziomu szybkości biegowej i zwinności
5. Ugięcia i wyprosty ramion w podporze przodem tzw. pompki – ocena poziomu siły rąk
6. Zwis na drążku o ramionach ugiętych – ocena poziomu siły rąk i barków
7. Ze zwisu wznos prostych nóg – ocena siły mięśni brzucha
8. Skłony w przód z leżenia tyłem – ocena siły mięśni brzucha
9. Wejście po drabinkach i zejście – ocena poziomu odwagi
10. Skok w dal z miejsca – ocena poziomu siły nóg

TABELA PUNKTOWA

	PRÓBA	PUNKTACJA
1.	Skłon tułowia w przód w siadzie prostym	1 – 10
2.	Mostek	1 – 10
3.	Pajacyk	1 – 10
4.	Bieg wahadłowy	1 – 10
5.	Pompki w podporze przodem	1 – 10
6.	Zwis na drążku o ramionach ugiętych	1 – 10
7.	Ze zwisu wznos prostych nóg	1 – 10
8.	Skłony w przód z leżenia tyłem	1 – 10
9.	Wejście i zejście po drabinkach	1 – 10
10.	Skok w dal z miejsca	1 – 10
	RAZEM	1 – 100

Próba Nr 1

Skłon tułowia w przód w siadzie prostym

Wykonanie

Próba będzie wykonywana na materacu lub macie. W pozycji siadu o nogach prostych kandydat wykonuje skłon tułowia w przód. Dąży do tego, aby położyć brzuch na udach a klatkę i ręko ma sięgać jak najdalej w przód w kierunku stóp. Po wykonaniu pełnego skłonu przytrzymuje pozycję kilka sekund.

Pomiar

Oceniane będą następujące elementy:

0°	10 pkt.
30°	6 pkt.
60°	3 pkt.
90°	1 pkt.

*uwzględniane będą punkty pośrednie

Próba Nr 2

Podpór łukiem leżąc tyłem, tzw. mostek

Wykonanie

Próba będzie wykonywana na materacu lub macie. Z leżenia tyłem kandydat ugina i opiera ramiona obok głowy na szerokość barków /palce zwrócone ku plecom/, ugina nogi w stawach kolanowych /stopy oparte o podłoże/. Przez wyprost nóg i ramion podnosi tułów w górę do mostka. W mostku przenosi ciężar ciała na ramiona i przytrzymuje pozycję kilka sekund.

Pomiar

Oceniane będą następujące elementy:

Samodzielne wykonanie ćwiczenia	2 pkt.
Wyprost w stawach łokciowych	1 pkt.
Wyprost w stawach kolanowych	1 pkt.
Staw barkowy w stosunku do podłoża:	
90°	6 pkt.
60°	4 pkt.
30°	2 pkt.

*uwzględniane będą punkty pośredni

Próba Nr 3

Pajacyk w tempie na 4/4

Wykonanie

Przystępując do ćwiczenia kandydat staje w pozycji na baczność. Ręce są opuszczone i leżą na zewnętrznych częściach ud. Nogi złączone.

- **Na raz** wyskok w górę do postawy w rozkroku – ramiona w bok
- **Na dwa** ponownie wyskok w górę do pozycji o złączonych nogach – ramiona w górę i kłaśniecie nad głową
- **Na trzy** wyskok w górę do postawy w rozkroku – ramiona w bok
- **N a cztery** wyskok w górę - do pozycji wyjściowej.

Pomiar

Oceniane będą następujące elementy:

Płynność	2 pkt.
Tempo na 4	8 pkt.
Tempo na 2	4 pkt.

*uwzględniane będą punkty pośrednie

Próba Nr 4 **Bieg wahadłowy 4 x 10**

Wykonanie

Na sygnał kandydat staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola 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 w półkolu.

Pomiar

Próbę wykonuje się jeden raz. Liczy się czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

Uwagi

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć. Kandydat wykonuje próbę boso.

Oceniane będą następujące elementy:

Poniżej 12 sek.	10 pkt.
12 – 13 sek.	8 pkt.
13 – 14 sek.	6 pkt.
14 – 15 sek.	4 pkt.
Powyżej 15 sek.	2 pkt.

Próba Nr 5 **Pompki w podporze przodem**

Wykonanie

Z pozycji wyjściowej w podporze przodem kandydat opuszcza przedramiona jak najniżej i wraca do pozycji wyjściowej.

Pomiar

Kandydat wykonuje nie więcej niż 3 pompki. Oceniane będą następujące elementy:

Prosty tułów podczas wykonywania ćwiczenia	2 pkt.
Tułów w stosunku do podłoża:	
100 % do podłoża	8 pkt.
50 % od podłoża	5 pkt.
Nieznaczne ugięcie ramion	2 pkt.

*uwzględniane będą punkty pośrednie

Próba Nr 6
Zwis na drążku o ramionach ugiętych

Wykonanie

Próba będzie wykonywana na drążku zawieszonym na drabince. Drążek musi być usytuowany tak aby badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

Kandydat przechodzi do zwisu samodzielnie, nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokość barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

Pomiar

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

Oceniane będą następujące elementy:

Powyżej 20 sek.	10 pkt.
17 – 19 sek.	8 pkt.
15 – 16 sek.	6 pkt.
13 – 15 sek.	4 pkt.
Poniżej 13 sek.	2 pkt.

Próba Nr 7
Ze zwisu podnoszenie prostych nóg

Wykonanie

Próba będzie wykonywana na drabince. Kandydat chwytą szczebelek drabinki na szerokość barków i z pełnego zwisu podnosi proste nogi jak najwyżej i w końcowej fazie ruchu dotyka palcami stóp drążka a następnie powoli wraca do pozycji wyjściowej.

Uwagi

Zalecana asekuracja.

Pomiar

Oceniane będą następujące elementy:

Nogi podniesione do wysokości:		
	180°	8 pkt.
	135°	6 pkt.
	90°	4 pkt.
	45°	2 pkt.
Uniesienie prostych nóg		2 pkt.

*uwzględniane będą punkty pośrednie

Próba nr 8
Sklony w przód z leżenia tyłem

Wykonanie

Kandydat leży na materacu lub macie z rozstawionymi na szerokość bioder stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Kandydatowi pomaga partner lub trener, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" Kandydat wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund.

Uwagi

Nie zalicza się tych skłonów w przód po których badany nie dotknął łokciami kolan.

Pomiar

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

Oceniane będą następujące elementy:

powyżej 20	10 pkt.
18 – 19	8 pkt.
16 – 17	6 pkt.
14 – 15	4 pkt.
poniżej 14	2 pkt.

Próba Nr 9

Wejście po drabinkach i zejście

Wykonanie

Z postawy przodem do drabinki kandydat wchodzi po drabinkach na górę i schodzi.

Uwagi

Zalecana asekuracja.

Pomiar

Oceniane będą następujące elementy:

Wejście płynne z przechwytem na przemian /ręka-noga/	10 pkt.
Wejście mniej płynne i wolniejsze	5 pkt.
Wejście powolne z dostawianiem nóg i przerwami	2 pkt.

*uwzględniane będą punkty pośrednie

Próba Nr 10

Skok w dal z miejsca

Wykonanie

Próba będzie wykonywana na wykładzinie lub parkiecie. Kandydat staje za linią skoku, zamachem rąk w tył i jednoczesnym odbiciem obunóż wykonuje skok w dal.

Pomiar

Kandydat wykonuje próbę boso. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

Oceniane będą następujące elementy:

Powyżej 160 cm	10 pkt.
140 – 160	8 pkt.
130 – 140	6 pkt.
120 – 130	4 pkt.
110 – 120	2 pkt.

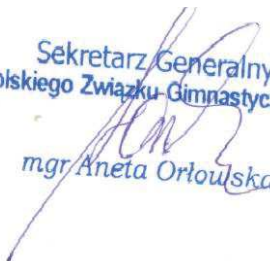
Uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

Ocena poziomu wykonania prób sprawności fizycznej dla kandydatów do klas sportowych o kierunku akrobatyki sportowej.

Uzyskanie co najmniej średniej sprawności fizycznej, tj. 51% i więcej, jest wynikiem pozytywnym, kwalifikującym do szkolenia w klasie sportowej o kierunku akrobatyki sportowej.

Wszystkie testy zostały opracowane przez Komisje Metodyczno-Szkoleniowe Polskiego Związku Gimnastycznego i zaakceptowane przez Zarząd Główny i są oficjalnymi testami naborowymi Polskiego Związku Gimnastycznego.

Sekretarz Generalny
Polskiego Związku Gimnastycznego

mgr Aneta Orłowska

PREZES
Polskiego Związku Gimnastycznego

mgr Barbara Stanisławiszyn