

PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
DLA KANDYDATÓW DO KLASY SPORTOWEJ O PROFILU
GIMNASTYKI ARTYSTYCZNEJ /WIEK 6-7 LAT/

Dziewczęta:

TEST SPRAWNOŚCI SKŁADA SIĘ Z 5 PRÓB, W TYM OCENA SYLWETKI, W KTÓRYCH MOŻNA ZDOBYĆ MAKSYMALNIE 100 PKT. Każdą próbę można wykonać tylko RAZ.

Próby sprawnościowe oraz zasady uzyskiwania punktów

Próba sprawności ruchowej - DZIEWCZĘTA

1. Wizualna ocena sylwetki

- Wzrost:
 - Do 125 cm - 4 pkt
 - 126 - 130 cm - 7 pkt
 - Powyżej 130 cm - 10 pkt
- Masa ciała:
 - Do 25 kg - 10 pkt
 - 26 - 30 kg – 7 pkt
 - Powyżej 30 kg - 4 pkt
- Brak widocznych wad postawy

2. Próba szybkości - bieg na odcinku 20m

- Oceniana jest technika biegu
- Wybitna 13 - 20 pkt
- Dobra 5 - 12 pkt
- Słaba 1 - 4 pkt

3. Pomiar siły mięśni brzucha

- Unoszenie prostych NN do poziomu w zwisie

ILOŚĆ	PKT
1	4
2	8
3	12
4	16
5 i więcej	20

4. Próba gibkości

➤ Do 20 pkt w sumie, za każdy element do 5 pkt

➤ Skłon w przód w siadzie prostym

Kandydat w wyznaczonym miejscu wykonuje siad prosty. Następnie z pozycji wyjściowej wykonuje maksymalny skłon i powrót do pozycji wyjściowej.

Oceniane są następujące elementy:

1. Kolana:

Kolana wyprostowane - 1 pkt

Kolana ugięte - 0 pkt

2. Głębokość skłonu:

Dłonie przekraczają linię palców u stóp - 2 pkt

Dłonie dotykają palców u stóp - 1 pkt

Dłonie nie przekraczają linii palców u stóp - 0 pkt

3. Ułożenie klatki piersiowej:

Klatka piersiowa dotyka kolan - 2 pkt

Klatka piersiowa nie dotyka kolan - 1 pkt

Klatka piersiowa jest schowana pomiędzy barki, plecy tworzą „garb” - 0 pkt

➤ Skłon w przód w siadzie rozkrocznym

Kandydat w wyznaczonym miejscu wykonuje siad rozkroczny. Następnie z pozycji wyjściowej wykonuje maksymalny skłon i powrót do pozycji wyjściowej.

Oceniane są następujące elementy:

1. Kolana:

Kolana wyprostowane - 1 pkt

Kolana ugięte - 0 pkt

2. Ułożenie klatki piersiowej:

Klatka piersiowa dotyka podłoża - 2 pkt

Klatka piersiowa nie dotyka podłoża - 1 pkt

Klatka piersiowa jest schowana pomiędzy barki, plecy tworzą „garb” - 0 pkt

3. Ułożenie tułowia:

Plecy tworzą jedną linię z głową - 2 pkt

Plecy nie tworzą jednej linii z głową - 1 pkt

➤ Szpagat wykroczny na lepszą nogę

Stopy obciągnięte z przodu i z tyłu - 1 pkt

Kolano wyprostowane z przodu i z tyłu - 1 pkt

Ręce wyciągnięte w odpowiedniej pozycji (RR przeciwna do nogi w przód, druga do boku) - 1 pkt

Tułów wyprostowany z szyją wyciągniętą - 1 pkt

Pełen szpagat - 1 pkt

➤ Szpagat rozkroczy - "sznurek"

Stopy obciążone - 1 pkt

Kolana wyprostowane - 1 pkt

Ręce wyciągnięte w bok, bez podparcia - 1 pkt

Nogi są w linii bioder - 1 pkt

Pełen szpagat - 1 pkt

5. Próba wykonania "mostka"

➤ Do 20 pkt w sumie

➤ Każdy jeden błąd powoduje jeden ujemny punkt za wykonanie (np. ugięte ręce= -1 pkt, itd.)

➤ Samodzielnie wykonany mostek z pozycji stojącej, RR przy uszach i wyprostowane, NN wyprostowane, pięty przyklejone, dłonie położone w całości i skierowane w odpowiednią stronę, głowa wychylona mocna do tyłu - 20 pkt

➤ Mostek wykonany z asekuracją z pozycji stojącej, RR przy uszach i wyprostowane, NN wyprostowane, pięty przyklejone, dłonie położone w całości i skierowane w odpowiednią stronę, głowa wychylona mocna do tyłu - 10 pkt

➤ Samodzielnie wykonany mostek z pozycji leżącej, RR przy uszach i wyprostowane, NN wyprostowane, pięty przyklejone, dłonie położone w całości i skierowane w odpowiednią stronę, głowa wychylona mocna do tyłu - 5 pkt

➤ Nie wykonanie zadania - 0 pkt

Ocena	Wybitna	Bardzo dobra	Średnia	Niska
Wynik końcowy	Powyżej 60	51 - 60	35 - 50	Poniżej 35

PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO KLASY 1 – PROFIL PŁYWANIE.

TEST SPRAWNOŚCI SKŁADA SIĘ Z 9 PRÓB (4 PRÓBY W HALI SPORTOWEJ,
5 PRÓB W WODZIE) ORAZ OCENY SYLWETKI
ŁĄCZNIE DZIECKO MOŻE ZDOBYĆ MAKSYMALNIE 51 PUNKTÓW

Próby sprawnościowe oraz zasady uzyskiwania punktów

I. Próba sprawności ruchowej na lądzie:

1. Sylwetka

Podczas oceny sylwetki kandydata oceniana jest waga, wzrost, proporcje budowy ciała, oraz prawidłowa postawa ciała.

Za wzrost 7- letni kandydat otrzymuje odpowiednio:

wzrost	pow. 135 cm	- 10 pkt
	125 – 135 cm	- 8 pkt
	120 – 124 cm	- 6 pkt
	114 – 119 cm	- 4 pkt
	do 114 cm	- 2pkt

Za wzrost 6 letni kandydat trzymuje odpowiednio:

wzrost	pow. 129 cm	- 10 pkt
	123 – 129 cm	- 8 pkt
	116 – 122 cm	- 6 pkt
	110 – 115 cm	- 4 pkt
	do 110 cm	- 2 pkt

2. Próba szybkości- bieg na odcinku 20m.

Na sygnał nauczyciela kandydat biegnie na określonym dystansie jak najszybciej potrafi.

Punkty przyznawane są według przelicznika:

DZIECI W WIEKU 7 LAT	DZIECI W WIEKU 6 LAT
5,8sek - 1pkt	6,0sek – 1pkt
5,6sek – 2pkt	5,8sek - 2pkt

5,4sek – 3pkt	5,6sek – 3pkt
5,2sek – 4pkt	5,4sek – 4pkt
5,0sek – 5pkt	5,2sek – 5pkt
4,8sek – 6pkt	5,0sek – 6pkt
4,6sek – 7pkt	4,8sek – 7 pkt
4,4sek – 8pkt	4,6sek – 8pkt
4,2sek – 9pkt	4,4sek – 9 pkt
4,0sek i poniżej – 10pkt	4,2sek i poniżej – 10pkt

3. Gibkość – skłon tułowia w przód

Stanie w pozycji „na baczność”, wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

- a) nie dotyka palcami obu rąk palców stóp 0 pkt
- b) dotyka palcami obu rąk palców stóp 2 pkt
- c) dotyka palcami obu rąk podłoża 4 pkt
- d) kładzie obie dłonie na podłożu 6 pkt

4. Skoki zawrotne w miejscu przez ławeczkę

Dłonie ułożone na ławeczce. Z odbicia obunóż wykonanie przeskoków z jednej strony ławeczki na drugą.

- a) nie wykonuje skoków zawrotnych przez ławeczkę 0 pkt
- b) wykonuje skoki przez ławeczkę naprzemiennie z odbicia jednonóż 2 pkt
- c) wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę płynnie z odbicia obunóż 4 pkt

5. Rzut i chwyt piłki

Rzut piłką o ścianę i chwyt po jednym odbiciu od podłoża – 3 próby.

- a) nie wykonał żadnego prawidłowego rzutu i chwytu piłki 0 pkt
- b) 1 x prawidłowo wykonał rzut i chwyt piłki 2 pkt
- c) 2 x prawidłowo wykonał rzut i chwyt piłki 4 pkt
- d) 3 x prawidłowo wykonał rzut i chwyt piłki 6 pkt

II. Próba sprawności ruchowej w wodzie:

1. Swobodne leżenie na piersiach:

- a. nie wykonanie zadania- 0 pkt
- b. z makaronem- 1 pkt
- c. z deską- 2 pkt
- d. bez przyboru -„Meduza”- 3 pkt

2. Zanurzanie głowy:

- a) nie wykonanie zadania - 0 pkt
- b) zanurzenie samych ust do linii nosa - 1 pkt
- c) zanurzenie całej twarzy - 2 pkt
- d) przejście pod makaronem i zanurzenie całej głowy - 3 pkt

3. Poślizg na piersiach przyborem lub bez:

- a) nie wykonanie zadania - 0 pkt
- b) z makaronem - 1 pkt
- c) z deską - 2 pkt
- d) poślizg w strzałce na jednym wdechu - 3 pkt

4. Praca NN na piersiach (do stylu dowolnego):

- a) nie wykonanie zadania - 0 pkt
- b) z makaronem -1 pkt
- c) z deską - 2 pkt
- d) w strzałce z wdechem do wody do 10m - 3 pkt

5. Skok do wody na nogi

- a) nie wykonanie zadania - 0 pkt
- b) wsunięcie się do wody z pozycji siedzącej na brzegu - 1 pkt
- c) skok z pozycji stojącej z asekuracją - 2 pkt
- d) skok z pozycji stojącej do pełnego zanurzenia bez asekuracji - 3 pkt