

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Nabór dla kandydatów do klas I SP o profilu gimnastyczno-akrobatycznym /wiek 6-7 lat/

- test dla kandydatów do klas sportowych o profilu gimnastyczno-akrobatycznym składa się z 8 prób ocenianych w skali 0-20 punktów
- osoby oceniające powinny posiadać minimum stopień instruktora gimnastyki/akrobatyki lub sędziego okręgowego - każdą próbę można powtórzyć 1x
- kwalifikację do klasy sportowej może uzyskać zawodnik, który uzyska wynik minimum dobry (min. 51 pkt.) - **wymóg podstawowy – zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do uprawiania sportu!**

1	2	3	4	5	6	7	8
Skłon w przód w siadzie prostym – maks. 5 pkt	Skłon w przód w siadzie rozkrocznym – maks. 5 pkt	Szpagat wykroczozakroczny na lepszą nogę – maks. 5 pkt	Zwis na ugiętych RR	Wznosy NN na drabinkach	Stanie na RR – maks. 15 pkt	Marsz po równoważni /ławeczce/ i zeskok na materac – maks. 10 pkt	Bieg na odcinku 25 m
□ 20□ - 5 pkt 20□-45□ - 3 pkt □ 45□ - 0 pkt	□ 20□ - 5 pkt 20□-45□ - 3 pkt □ 45□ - 0 pkt	□ 20□ - 5 pkt 20□-45□ - 3 pkt □ 45□ - 0 pkt	1s = 3 pkt 2s = 6 pkt 3s = 9 pkt 4s = 12 pkt 5s = 15 pkt 6s = 18 pkt 7s i □ = 20 pkt	1x = 4 pkt 2x = 8 pkt 3x = 12 pkt 4x = 16 pkt 5x i □ = 20 pkt	z pomocą przy drabinie = 1-5 pkt samodzielnie przy drabinie = 6-10 pkt na planszy z asekuracją = 11-15 pkt.	samodzielne wejście = 3 pkt przejście = 5 pkt zeskok = 2 pkt	□ 6,5s = 2 pkt 5,9-6,5s = 5 pkt 5,4-5,9s = 8 pkt 5,0-5,4s = 11 pkt 4,7-5,0s = 14 pkt 4,5-4,7s = 17 pkt □ 4,5s = 20 pkt
NN proste, złączone	NN proste, w rozkroku	NN proste, podpór na rękach	w nachwycie, drążek min. na wysokości oczu	w zwisie na drabinkach wznosy prostych, złączonych NN do poziomu	prawidłowa technika wykonania stania	samodzielne wejście, marsz i zeskok na materac; wysokość 80 cm	z pozycji startowej wysokiej, o NN złączonych

PUNKTACJA KOŃCOWA

Ocena	Wybitna	Dobra	Średnia	Niska
wynik końcowy	71 - 100	51 - 70	30 - 50	0-29

Test obejmuje 8 prób kontrolnych. Punktacja zostanie przyznana przez trenerów (instruktorów) gimnastyki/akrobatyki w oparciu o poprawność wykonania ćwiczeń: prawidłowa technika, obszerność, czystość i precyzja wykonania, zdolność koordynacji i łatwość uczenia się nowych zadań ruchowych oraz obserwację dzieci podczas testu: sylwetka, odwaga, zdyscyplinowanie. Zadania oceniane są od 0 do 20 punktów. Maksymalnie ze wszystkich prób kandydat może uzyskać 100 punktów. O przyjęciu kandydata do klasy pierwszej sportowej o profilu gimnastyki sportowej decydują przede wszystkim: obecność na sprawdzianie rekrutacyjnym, uzyskanie minimum 51 punktów z testu sprawności oraz uzyskanie pozytywnej opinii trenera gimnastyki/akrobatyki sporządzonej w oparciu o wyżej wymienione kryteria. Kandydaci są przyjmowani w kolejności łącznej liczby uzyskanych punktów licząc od liczby największej do wyczerpania miejsc. Uczniów klas sportowych nie obowiązuje rejonizacja.

Głównym elementem postępowania kwalifikacyjnego jest sprawdzian poziomu zdolności motorycznych kandydata opisany powyżej. Dopuszcza się jednak przeprowadzenie przez osobę egzaminującą dodatkowych ćwiczeń badających zdolności dziecka pod kątem predyspozycji do uprawiania gimnastyki/akrobatyki. W zakres takich ćwiczeń mogą wchodzić przykładowo: szpagaty, przewroty, mostek, przerzut bokiem, wymyk, odmyk, wyskok z 1/1 obr., itp.

Jednym z warunków zakwalifikowania dziecka do klasy sportowej jest złożenie zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do uprawiania gimnastyki sportowej/akrobatyki sportowej!

Uwagi dodatkowe: każdy z uczestników testu ma możliwość wykonaniu kilku ćwiczeń próbnych, trener pomaga i asekuruje ćwiczących. Uzyskanie mniejszej liczby punktów (niż 51) nie jest jednoznaczne z brakiem kwalifikacji do klasy sportowej - zależy to od ilości ubiegających się do klasy gimnastycznej. Poza wyznaczonymi terminami rekrutacja trwa do końca bieżącego roku szkolnego.

Informacje dodatkowe dla rodziców: treningi gimnastyki sportowej/akrobatyki sportowej w klasach 1-3 odbywają się 5 x w tygodniu, w wymiarze 12-15 h tygodniowo. Sala treningowa – ul. 29 listopada 1 w Warszawie.

Zgrupowania sportowe - organizowane 2 razy w roku (sierpień, grudzień) – od 2 klasy sportowej.

Zawody sportowe – od pierwszej klasy (Mistrzostwa Mazowsza Dzieci oraz Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików); udział biorą zawodnicy, którzy opanują w stopniu zadowalającym program szkoleniowy kategorii wiekowej młodzika.