

TEST DO 1 KLASY SZKOŁY PODSTAWOWEJ 48 W GIMNASTYCE ARTYSTYCZNEJ

IMIĘ	
NAZWISKO	
DATA URODZENIA	
DATA	

	WIZUALNA OCENA SYLWETKI - 20 pkt	pkt	
1	WZROST	do 125 cm-	2
		126-130 cm	5
		powyżej 130 cm	7
2	MASA CIAŁA	powyżej 30 kg	2
		26-30 kg	5
		DO 25 KG	7
3	BRAK WIDOCZNYCH WAD POSTAWY		6
4	PRÓBA SZYBKOŚCI- BEG NA ODCINKU 15 m - DO 20 pkt (technika biegu):	SŁABA:	1-4
		DOBRA:	5-12p
		WYBITNA:	13-20
5	POMIAR SIŁY MIĘŚNI BRZUCHA - do 20 pkt (w zwisie unoszenie prostych nóg do poziomu):	ilość 1: 4 pkt	4
		ilość 2: 8 pkt	8
		ilość 3: 12 pkt	12
		ilość 4: 16 pkt	16
		ilość 5+: 20 pkt	20
6	PRÓBA GIBKOŚCI (sklon) - DO 20 prt	PLASKIM - do 5 pkt	5
		ROZKROCZNYM - do 5 pkt	5
		NOGĘ - do 5 pkt	5
7	ODCHYLENIA KATÓW OD POŻĄDNYCH WARTOŚCI (SZPAGAT):	KĄT 45	0
		KĄT 20-45	3
		KĄT 20-45	5
			0
	PUNKTACJA KOŃCOWA SPRAWNOŚCI:	NIZKA: PONIŻEJ 35 pkt	35
		ŚREDNIA: 35-50 pkt	35-50
		DOBRA: 51-60 pkt	51-60
		WYBITNA: 60+ pkt	60+

PODPIS EGZAMINATORA _____

