



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

GIMNASTYKA SPORTOWA Kobiet

TEST NABOROWY

DO I KLASY SPORTOWEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ I SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

Maksymalna liczba punktów wynosi 100.

1. Pomiar siły ramion i obręczy barkowej

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

* szpagat wykroczny na lepszą nogę – do 5 pkt

Odchylenia kątów od pożądanych wartości.

> do 20° - 5 pkt

> 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. Wizualna ocena sylwetki – do 15 pkt

* wzrost do 125 cm – 5 pkt, 126-130 cm – 3 pkt, powyżej 130 cm – 1 pkt

* masa ciała do 25 kg – 5 pkt, 26-30 kg – 3 pkt, powyżej 30 kg – 1 pkt

* brak widocznych wad postawy – 5 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 średniej normy sprawności jest wynikiem pozytywnym, kwalifikującym do szkolenia w I klasie sportowej w szkoły podstawowej i szkole podstawowej mistrzostwa sportowego.

TEST NABOROWY

DO I KLASY SPORTOWEJ W GIMNAZJUM I GIMNAZJUM MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

Warunkiem wstępnym jest posiadanie co najmniej II kl. PZG.

Maksymalna liczba punktów wynosi 100.

1. Podciągania w zwisie na górnej żerdzi (bez zamachu) o tułowiu prostym. Broda minimum na wysokości żerdzi.
1 podciągnięcie-1 pkt, max 10 pkt.
2. Wychwyty na dolnej żerdzi, odmach, tułów powyżej poziomu
1 wychwyty-2 pkt. max 10 pkt.
3. W zwisie na górnej żerdzi, twarzą do dolnej żerdzi koła prostym tułowiem-nogi nad dolną żerdzią, ręce proste.
1 koło-2 pkt. max 10 pkt.
4. Na planszy gimnastycznej obroty w staniu na rękach. Dojście do stania na RR, szpiczaga z palców. Obrót musi być zakończony w staniu na RR.
1 obrót-3 pkt., 2 obroty-6 pkt., 3 Obroty-10 pkt. itp. max 10 pkt.
5. Na niskich stojaczkach szpiczagi z podporu nogi w rozkroku w poziomce. Po szpiczadze zejście do podporu w rozkroku, do poziomki, RR proste.
1 szpiczaga-2 pkt., 2 szpiczagi 4 pkt., 3 szpiczagi-6 pkt. itp max 10 pkt.
6. Na równoważni obroty na 1 nodze. Po obrocie można zejść na całą stopę. Liczy się najlepszy wynik z 3 podejść.
180°-3 pkt., 360°-6 pkt., 540°-10 pkt. max 10 pkt.
7. Wysoka poziomka na równoważni (na czas). Nogi razem minimum w pionie.
3 sek.-2 pkt., 6 sek.-4 pkt., 9 sek.-6 pkt. itp. max 10 pkt.
8. Gibkość-3 szpagaty, tułów prosty, ręce w górze
każdy szpagat wykroczy-3 pkt, szpagat rozkroczny-4 pkt, brak szpagatu 0 pkt., pośrednich punktów nie ma. max 10 pkt
9. Naskoki na górkę materacy 50 cm i zeskok w ciągu 30 sek.
30 naskoków-10 pkt., 28 naskoków-9 pkt, 26 naskoków-8 pkt. itp. max 10 pkt
10. Salto w tył kulone w miejscu w kwadracie 50 cm x 50 cm, lądowanie w kwadrat. Próbę wykonuje się tak długo dopóki jakaś część NN dotyka kwadratu. Po wylądowaniu nie wolno przestawiać NN.
1 razy-2 pkt. 2 razy-4 pkt. 3 razy-6 pkt. itp. max 10 pkt.

TABELA NORM SPRAWNOŚCI

I klasa sportowa Gimnazjum	
Sprawność	Suma punktów
wybitna	powyżej 60 pkt
wysoka	51-60 pkt
średnia	35-50 pkt
niska	25-34 pkt
bardzo niska	poniżej 25 pkt

Uzyskanie co najmniej średniej sprawności jest wynikiem pozytywnym, kwalifikującym do szkolenia sportowego w klasie sportowej w Gimnazjum lub w Gimnazjum Mistrzostwa Sportowego.

TEST NABOROWY

DO I KLASY SPORTOWEJ W SZKOLE PONADGIMNAZJALNEJ I W SZKOLE PONADGIMNAZJALNEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

Warunkiem wstępnym jest posiadanie co najmniej II elite kl. PZG.

Maksymalna liczba punktów wynosi 100.

1. Podciągania w zwisie na górnej żerdzi (bez zamachu) o tułowiu prostym. Broda minimum na wysokości żerdzi.
1 podciągnięcie-1 pkt, max 10 pkt.
2. Wychwyty na dolnej żerdzi, odmach, tułów powyżej poziomu
1 wychwyty-2 pkt. max 10 pkt.
3. W zwisie na górnej żerdzi, twarzą do dolnej żerdzi koła prostym tułowiem-nogi nad dolną żerdzią, ręce proste.
1 koło-2 pkt. max 10 pkt.
4. Na planszy gimnastycznej obroty w staniu na rękach. Dojście do stania na RR, szpiczaga z palców. Obrót musi być zakończony w staniu na RR.
1 obrót-3 pkt., 2 obroty-6 pkt., 3 Obroty-10 pkt. max 10 pkt.
5. Na niskich stojaczkach szpiczagi z podporu nogi w rozkroku w poziomce. Po szpiczadze zejście do podporu w rozkroku, do poziomki, RR proste.
1 szpiczaga-2 pkt., 2 szpiczagi 4 pkt., 3 szpiczagi-6 pkt. itp. max 10 pkt.
6. Na równoważni obroty na 1 nodze. Po obrocie można zejść na całą stopę. Liczy się najlepszy wynik z 3 podejść.
180°-3 pkt., 360°-6 pkt., 540°-10 pkt. max 10 pkt.
7. Wysoka poziomka na równoważni (na czas). Nogi razem minimum w pionie.
3 sek.-2 pkt., 6 sek.-4 pkt., 9 sek.-6 pkt. itp. max 10 pkt.
8. Gibkość-3 szpagaty, tułów prosty, ręce w górze
każdy szpagat wykroczy-3 pkt, szpagat rozkroczny-4 pkt, brak szpagatu 0 pkt., pośrednich punktów nie ma. max 10 pkt
9. Naskoki na górkę materacy 50 cm i zeskok w ciągu 30 sek.
30 naskoków-10 pkt., 28 naskoków-9 pkt, 26 naskoków-8 pkt. itp. max 10 pkt
10. Salto w tył kulone w miejscu w kwadracie 50 cm x 50 cm, lądowanie w kwadrat. Próbę wykonuje się tak długo dopóki jakaś część NN dotyka kwadratu. Po wylądowaniu nie wolno przestawiać NN.
1 razy-2 pkt. 2 razy-4 pkt. 3 razy-6 pkt. itp. max 10 pkt.

TABELA NORM SPRAWNOŚCI

I klasa sportowa Szkoły Ponadgimnazjalnej	
Sprawność	Suma punktów
wybitna	powyżej 80 pkt
wysoka	71-80 pkt
średnia	55-70 pkt
niska	45-54 pkt
bardzo niska	poniżej 45 pkt

Uzyskanie co najmniej średniej sprawności jest wynikiem pozytywnym, kwalifikującym do szkolenia sportowego w klasie I sportowej w Szkole Ponadgimnazjalnej i w Szkole Ponadgimnazjalnej Mistrzostwa Sportowego.

GIMNASTYKA SPORTOWA MĘŻCZYZN

TEST NABOROWY

DO I KLASY SPORTOWEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ I SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

Maksymalna liczba punktów wynosi 100.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nazwa ćwiczenia	Sylwetka	Skłon w przód w siadzie prostym NN złączone	„Mostek”	Przewrót w przód	Przewrót w tył	Podciągania w zwisie lub zwis na RR ugiętych /10 x lub 20 sek./	Ugięcia RR w podporze przodem „pompki” /10 x/	Wznosy NN na drabinkach /10 x/	Stanie na RR lub leżenie przerzutne „świeca”	Marsz po równoważni /odwróconej ławeczce/ i zeskok w głąb do postawy.
Punktacja	0-10 pkt	0-10 pkt	0-10 pkt Samodzielne wykonanie do 10 pkt. Z pomocą do 7 pkt.	0-10 pkt	0-10 pkt	wg ilości lub czasu 10 x = 10 pkt. 20 sek. =10 pkt	wg ilości	wg ilości Zaliczane są tylko wznosy powyżej poziomu 10 x = 10 pkt.	0-10 pkt Samodzielne wykonanie do 10 pkt. Z pomocą do 7 pkt	0-10 pkt Ocena „pewności” przejścia i zeskoku do postawy.
Uwagi	Ocena proporcjon alnej budowy i prawidłowe j postawy, wzrostu, wagi.	NN proste, stopy obciążone	RR i NN proste	Z przysiadu do przysiadu podpartego	Z przysiadu do przysiadu podpartego	Ze zwisu brodą do drążka. 7-mio latki - podciągania; 6-cio i młodsi - zwis	Na odwrócone j ławeczce ugięcia RR klatką piersiową do poprzeczki	W zwisie na drabinkach wznosy prostych, złączonych NN powyżej poziomu	7-mio latki stanie na RR 6-cio i młodsi „świeca”	Samodzielne wejście, marsz i zeskok na materac. Wysokość 80 cm /3 części skrzyni + ławeczka/.

PUNKTACJA KOŃCOWA

Ocena	Bardzo dobra	Dobra	Słaba	Bardzo słaba
Wynik końc.	75 - 100	50 - 74	25 - 49	0-24

- Test dla kandydatów do klas sportowych o profilu gimnastycznym składa się z 10-ciu prób ocenianych w skali do 10-ciu pełnych punktów

- Osoby oceniające powinny posiadać minimum stopień instruktora gimnastyki lub sędziego okręgowego.

- Każdą próbę można powtórzyć 1 x.

- Kwalifikację do klasy sportowej może uzyskać zawodnik, który uzyska wynik minimum dobry.

TEST NABOROWY

**DO I KLASY SPORTOWEJ W GIMNAZJUM
I GIMNAZJUM MISTRZOSTWA SPORTOWEGO**

Maksymalna liczba punktów wynosi 100.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zadanie	Bieg na 20 m	Skok w dal	Wejście po linie 4m	Wspieranie ciągiem na kółkach	Szpiczagi w rozkroku na poręczach	Waga tyłem w zwisie na kółkach	Wysoka poziomka na poręczach	Stanie na RR wytrzymałe na planszy	Koła na grzybku	Suma potrażeń za gibkość /skłon, mostek, szpagaty/ (pkt)
Punktacja	(s)	(cm)	(s)	(il)	(il)	(s)	(s)	(s)	(il)	
10,0	3,7	185	6,0	9	10	12	10,0	60	60	0,0
9,5	3,75	180	6,5	8	-	11	9,0	55	55	0,2
9,0	3,8	175	7,0	7	9	10	8,0	50	50	0,4
8,5	3,9	170	7,5	-	8	9	7,0	45	45	0,6
8,0	4,0	165	8,0	6	7	8	6,0	40	40	0,8
7,5	4,1	160	8,2	-	-	-	5,5	35	35	0,9
7,0	4,2	155	8,4	5	6	7	5,0	30	30	1,0
6,5	4,3	150	8,6	-	-	-	4,5	25	25	1,2
6,0	4,4	145	8,8	4	5	6	4,0	20	20	1,3
5,5	4,5	140	9,0	3	4	-	3,0	15	15	1,4
5,0	4,6	135	9,2	2	3	5	2,5	10	10	1,5
4,5	4,7	130	9,4	-	-	4	2,0	9	-	1,6
4,0	4,8	125	9,6	1	2	3	1,5	8	5	1,7
3,5	4,9	-	9,8	-	-	2	1,0	7	-	1,8
3,0	5,0	120	10,0	-	1	1	0,5	6	3	2,0
2,5	5,1	-	10,2	-	-	-	-	5	-	2,2
2,0	5,2	115	10,4	-	-	-	-	4	2	2,4
1,5	5,3	-	10,6	-	-	-	-	3	-	2,6
1,0	5,4	110	10,8	-	-	-	-	2	1	2,8

PUNKTACJA KOŃCOWA

Ocena	Bardzo dobra	Dobra	Słaba	Bardzo słaba
Wynik końc.	75 - 100	50 - 74	25 - 49	0-24

- Test dla kandydatów do klas sportowych o profilu gimnastycznym składa się z 10-ciu prób ocenianych w skali do 10-ciu pełnych punktów.
- Osoby oceniające powinny posiadać minimum stopień instruktora gimnastyki lub sędziego okręgowego.
- Każdą próbę można powtórzyć 1 x.
- Kwalifikację do klasy sportowej może uzyskać zawodnik, który uzyska wynik minimum dobry

TEST NABOROWY

**DO I KLASY SPORTOWEJ W SZKOLE PONADGIMNAZJALNEJ
I W SZKOLE PONADGIMNAZJALNEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO**

Maksymalna liczba punktów wynosi 100.

Zadanie	Przygotowanie szybkościowo-siłowe		Gibkość	Przygotowanie siłowe						Wytrzym specjalna
	Skok w dal (cm)	Wejście po linie 4m (s)		Potrącenia za błędy /szpagaty, skłon, mostek/ (pkt)	Siła statyczna			Wytrzymałość siłowa		
			Rozpięcie na kółkach (s)		Waga w podp na poręcz NN w rozkr. (s)	Waga przodem w zwisie na kółkach (s)	Wspier. ciągiem na kółkach (il)	Siłą stanie na kółkach /2 sek./ (il)	Pompki w st. na RR na por (il)	Koła na koniu z łękami (il)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10,0	230	4,6	0,0	8,0	8,0	8,0	12	12	14	60
9,5	225	5,1	0,5	7,0	7,0	7,0	10	9	12	55
9,0	220	5,6	1,0	6,0	6,0	6,0	7	6	9	50
8,5	218	5,7	1,2	5,8	5,8	5,8	6	-	8	45
8,0	216	5,8	1,4	5,6	5,6	5,6	5	5	7	40
7,5	214	6,0	1,6	5,4	5,4	5,4	4	-	6	35
7,0	212	6,2	1,8	5,2	5,2	5,2	-	4	-	30
6,5	210	6,4	2,0	5,0	5,0	5,0	-	-	-	25
6,0	208	6,6	2,2	4,5	4,5	4,5	3	3	-	20
5,5	206	6,8	2,4	4,0	4,0	4,0	-	-	-	15
5,0	204	7,0	2,6	3,5	3,5	3,5	-	-	5	10
4,5	202	7,2	2,8	3,0	3,0	3,0	-	-	-	9
4,0	200	7,4	3,0	2,5	2,5	2,5	2	2	4	8
3,5	195	7,6	3,5	2,0	2,0	2,0	-	-	-	7
3,0	190	7,8	4,0	1,5	1,5	1,5	-	-	3	6
2,0	185	8,0	5,0	1,0	1,0	1,0	-	-	2	5
1,0	180	8,2	6,0	0,5	0,5	0,5	1	1	1	4

PUNKTACJA KOŃCOWA

Ocena	Bardzo dobra	Dobra	Słaba	Bardzo słaba
Wynik końc.	75 - 100	50 - 74	25 - 49	0-24

- Test dla kandydatów do klas sportowych o profilu gimnastycznym składa się z 10-ciu prób ocenianych w skali do 10-ciu pełnych punktów.
- Osoby oceniające powinny posiadać minimum stopień instruktora gimnastyki lub sędziego okręgowego.
- Każdą próbę można powtórzyć 1 x.
- Kwalifikację do klasy sportowej może uzyskać zawodnik, który uzyska wynik minimum dobry.

GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA

TEST NABOROWY

DO I KLASY SPORTOWEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ I SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

Maksymalna liczba punktów 100

1. Wizualna ocena sylwetki – do 20 pkt.
 - wzrost do 125 cm – 2 pkt, 126 – 130 cm – 5 pkt., powyżej 130 cm – 7 pkt.
 - masa ciała do 25 kg – 7 pkt., 26 – 30 kg – 5 pkt, powyżej 30 kg – 2 pkt
 - brak widocznych wad postawy – 6 pkt.
2. Próba szybkości – bieg na odcinku 20 m – do 20 pkt.
 - Technika biegu

Ocena	Punkty
Słaba	1 – 4
Dobra	5 – 12
Wybitna	13 - 20

3. Pomiar siły mięśni brzucha – do 20 pkt.
 - w zwisie unoszenie prostych nóg do poziomu

Ilość	Punkty
1	4
2	8
3	12
4	16
5 i więcej	20

4. Próba gibkości – do 20 pkt.
- skłon w przód w siadzie płaskim – do 5 pkt.
 - skłon w przód w siadzie rozkrocznym – do 5 pkt.
 - szpagat wykroczny na lepszą nogę – do 5 pkt.
 - szpagat rozkroczny – do 5 pkt.

Odchylenia kątów od pożądanych wartości:

Kąt	Punkty
do 20°	5
20° - 45°	3
powyżej 45°	0

5. Próba wykonania mostka – do 20 pkt.

Wykonanie	Punkty
z pozycji stojącej – samodzielnie	20
z pozycji stojącej – z asekuracją	10
z pozycji leżącej – samodzielnie	5

Punktacja końcowa:

Sprawność	Suma punktów
wybitna	powyżej 60
dobra	51 – 60
średnia	35 – 50
niska	poniżej 35

Członkowie komisji oceniającej kandydatów powinni posiadać minimum stopień instruktora gimnastyki lub sędziego okręgowego. Każda z prób może być wykonana jednokrotnie. Kwalifikację uzyskują kandydaci wykazujący się co najmniej średnią sprawnością wg podanej tabeli.

TEST NABOROWY

DO I KLASY SPORTOWEJ W GIMNAZJUM I GIMNAZJUM MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

Maksymalna liczba punktów 100

1. Test z techniki tanecznej – do 30 pkt.

- wykonanie równowagi o wartości technicznej min. 0,3 pkt. (wg przepisów FIG)

Równowaga	Punkty
na całej stopie	3
na półpalcach	5
na półpalcach zakończona rotacją	10

- wykonanie skoku o wartości technicznej min. 0,1 pkt. (wg przepisów FIG)

Skok	Punkty
pół szpagatowy	3
pół szpagatowy ze skłonem	5
pół szpagatowy z rotacją	7
pół szpagatowy z rotacją i skłonem	10

- wykonanie piruetów o wartości technicznej min. 0,2 pkt. (wg przepisów FIG)

Piruet	Punkty
jeden obrót	3
dwa obroty	5
trzy obroty i więcej	10

2. Test z techniki przyboru – do 70 pkt.

- znajomość i umiejętność wykonania wszystkich czterech fundamentalnych grup charakterystycznych dla poszczególnych przyborów (obowiązują 4 przybory) wg przepisów FIG

Grupy	Punkty
4	35
3	25
2	15
1	5

- wykonanie dwóch „ryzyk” różnym sposobem rzutu przyboru (obowiązują trzy przybory)

Ryzyko	Punkty
z dwoma rotacjami	5
z trzema rotacjami i więcej	15
z trzema rotacjami chwyt bez użycia rąk	25
z trzema rotacjami chwyt bez użycia rąk i poza polem widzenia	35

Punktacja końcowa:

Sprawność	Suma punktów
wybitna	powyżej 70
dobra	51 – 70
średnia	30 – 50
niska	poniżej 30

Test dla kandydatów do klas sportowych oraz szkoły mistrzostwa sportowego w gimnastyce artystycznej składa się z dwóch testów ocenianych w skali do 30 punktów oraz do 70 punktów. Członkowie komisji oceniającej kandydatów powinni posiadać minimum stopień instruktora gimnastyki lub sędziego okręgowego. Każda z prób może być wykonana jednokrotnie. Kwalifikację uzyskują kandydaci wykazujący się co najmniej średnią sprawnością wg podanej tabeli.

TEST NABOROWY

DO I KLASY SPORTOWEJ W SZKOLE PONADGIMNAZJALNEJ I W SZKOLE PONADGIMNAZJALNEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

Maksymalna liczba punktów 100

1. Test z techniki tanecznej – do 30 pkt.

- wykonanie równowagi o wartości technicznej min. 0,4 pkt. (wg przepisów FIG)

Równowaga	Punkty
na całej stopie	3
na półpalcach	5
łączona (dwie różne formy)	10

- wykonanie skoku o wartości technicznej min. 0,2 pkt. (wg przepisów FIG)

Skok	Punkty
szpagatowy	3
szpagatowy ze skłonem	5
szpagatowy z rotacją	7
szpagatowy z rotacją i skłonem	10

- wykonanie piruetów o wartości technicznej min. 0,2 pkt. (wg przepisów FIG)

Piruet	Punkty
dwa obroty	3
trzy obroty	5
łączony (dwie różne formy)	10

2. Test z techniki przyboru – do 70 pkt.

- zaprezentowanie elementów „mistrzostwa” z trzema dowolnymi przyborami wg przepisów FIG – (łączna punktacja zsumowana dla każdego przyboru - max. 30 pkt.)

Mistrzostwo	Punkty
1	15
2	25
3 lub więcej	35

- wykonanie trzech „ryzyk” różnym sposobem rzutu przyboru (obowiązują cztery przybory) – (łączna punktacja zsumowana dla każdego przyboru - max. 40 pkt.)

Ryzyko	Punkty
z dwoma rotacjami	5
z trzema rotacjami i więcej	15
z trzema rotacjami chwyt bez użycia rąk	25
z trzema rotacjami chwyt bez użycia rąk i poza polem widzenia	35

Punktacja końcowa:

Sprawność	Suma punktów
wybitna	powyżej 80
dobra	61 – 80
średnia	40 – 60
niska	poniżej 40

Test dla kandydatów do klas sportowych oraz szkoły mistrzostwa sportowego w gimnastyce artystycznej składa się z dwóch testów ocenianych w skali do 30 punktów oraz do 70 punktów. Członkowie komisji oceniającej kandydatów powinni posiadać minimum stopień instruktora gimnastyki lub sędziego okręgowego. Każda z prób może być wykonana jednokrotnie. Kwalifikację uzyskują kandydaci wykazujący się co najmniej średnią sprawnością wg podanej tabeli.

TRAMPOLINA

TEST NABOROWY

DO I KLASY SPORTOWEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ

I SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

Maksymalna liczba punktów 100

	1	2	3	4	5
Nazwa ćwiczenia lub próby	Gibkość z postawy na ławeczce o NN złączonych skłon w przód o nogach prostych	Siła mm RR zwis na RR ugiętych 20 sek.	Siła mm brzucha unoszenie prostych nóg do poziomu w zwisie tyłem na drabinkach	Koordynacja i równowaga przejście po linii 4m z zamkniętymi oczami po wykonaniu dwóch obrotów w miejscu,	Zeskok z wysokości wejście na wysokość 2m z asekuracją i wykonanie na sygnał zeskoku na materac do łapania przez asekurującego trenera
Punktacja	0-20pkt 1cm poniżej poziomu ławeczki =2pkt	wg czasu 20 sek. =20 pkt.	0-20pkt 1 powtórzenie=2pkt	0-20 pkt Zejsście z linii do 10 st -20pkt Zejsście z linii 10-30 st -10 pkt Zejsście z linii 30-45 st 5 pkt Zejsście z linii powyżej 45st - 0pkt	0-20 pkt Zeskok -20pkt Brak -0pkt
Uwagi	NN proste.	7 latki i młodszy - zwis	W zwisie na drabinkach wznosy prostych, złączonych NN powyżej poziomu	Obrót zawodnik wykonuje samodzielnie pod kontrolą trenera	Na sygnał zawodnik powinien oddać skok od razu

OCENA KOŃCOWA

OCENA	bardzo dobra	dobra	słaba	bardzo słaba
WYNIK KOŃCOWY	75-100	50-74	25-49	0-24

Kwalifikację uzyskują kandydaci wykazujący się co najmniej dobrą sprawnością wg podanej tabeli.

TEST NABOROWY

DO I KLASY SPORTOWEJ W GIMNAZJUM

I GIMNAZJUM MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

Maksymalna liczba punktów 100

	1	2	3	4	5
Nazwa ćwiczenia lub próby	Ocena techniki bazy trampoliny Układ ćwiczeń 1.4o,4o,41o 2.4o, 4<,41< 3.4o,4/,41/ 4.4o,4/,42	Klasa sportowa Aktualnie posiadana klasa sportowa	ToF* wyskoki z pracą RR	ToF* ukt ob Ukt. obowiązkowy FIG B z wymogami - 3 / - 5o lub 51o - 43 - 8 - - 0,<,/, lub inne salto podwójne	Wyniki Sportowe OOM Miejsce zajęte na zawodach w konkurencji indywidualnej
Punktacja	Za każdą bazę max 5pkt Max 20 pkt	Kl. II 20 pkt Kl. III 10 pkt	>14sek -0pkt 14,01-15sek 10pkt 15,01-16sek 15pkt 16sek 20 pkt	> 10,5sek – 0pkt 10,51-11,5 10pkt 11,51 -12,5 15pkt <12,51- 20pkt	m-ce 1-3 20pkt m-ce 4-6 15pkt m-ce 7-9 -10 pkt m-ce 9-12 5pkt
Uwagi	Oceniana jest technika w kontekście pozycji, przemieszczeń i czasu.		ToF mierzony na stoperze Dziewczęta -1sek	ToF mierzony na maszynie Dziewczęta -1s	
OCENA	bardzo dobra	dobra	słaba	bardzo słaba	
WYNIK KOŃCOWY	75-100	50-74	25-49	0-24	

Kwalifikację uzyskują kandydaci wykazujący się co najmniej dobrą sprawnością wg podanej tabeli.

ToF* - Time of Flight – czas jaki zawodnik jest w powietrzu

TEST NABOROWY

DO I KLASY SPORTOWEJ W SZKOLE PONADGIMNAZJALNEJ I W SZKOLE PONADGIMNAZJALNEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

Maksymalna liczba punktów 100

	1	2	3	4	5
Nazwa ćwiczenia lub próby	Ocena techniki bazy trampoliny Układ ćwiczeń 1.4o,4o,41o 2.4o, 4<,41< 3.4o,4/,41/ 4.4o,4/,42	Klasa sportowa Aktualnie posiadana klasa sportowa	ToF* wyskoki z pracą RR	ToF* ukł ob Ukł. obowiązkowy FIG B	Wyniki Sportowe MPJ Miejsce zajęte na zawodach w konkurencji indywidualnej
Punktacja	Za każdą bazę max 5pkt Max 20 pkt	Kl. M 20pkt Kl. I 15 pkt Kl. II 10 pkt	>19,5sek -0pkt 19,51-,20s 10pkt 20,01-20,5s 15pkt < 20,5s 20 pkt	> 14,5sek – 0pkt 14,51-15,0s 10pkt 15,51 -15,5s 15pkt <15,50- 20pkt	m-ce 1-3 20 pkt m-ce 4-6 15 pkt m-ce 7-9 -10 pkt m-ce 9-12 5pkt
Uwagi	Oceniana jest technika w kontekście pozycji, przemieszczeń i czasu.		ToF mierzony na stoperze Dziewczęta -1s	ToF mierzony na maszynie Dziewczęta -1s	

OCENA KOŃCOWA

OCENA	bardzo dobra	dobra	słaba	bardzo słaba
WYNIK KOŃCOWY	75-100	60-74	30-59	0-29

Kwalifikację uzyskują kandydaci wykazujący się co najmniej dobrą sprawnością wg podanej tabeli.

ToF* - Time of Flight – czas jaki zawodnik jest w powietrzu

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 klaśnięcie 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.

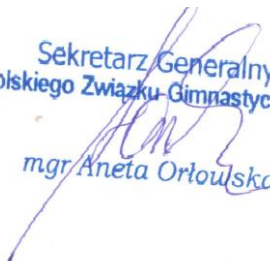
Uwagi

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