

## TEST NABROWY

### DO I KLASY SZKOŁY PODSTAWOWEJ i SZKOŁY MISTRZOSTWA SPORTOWEGO W GIMNASTYCE ARTYSTYCZNEJ

Test dla kandydatów do klas sportowych oraz szkoły mistrzostwa sportowego w gimnastyce artystycznej składa się z pięciu testów ocenianych w skali od 0 do 20 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.

**Każdy kandydat powinien posiadać zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do uprawiania sportu !**

#### *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.

Odchylenia kątów od pożądaných wartości:

Kąt	Punkty
do 20°	5
20° - 45°	3
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