

## Test Przygotowania Fizycznego - Młodzik

Dla kategorii młodzika w gimnastyce sportowej chłopców / wiek 6 – 9 lat; klasy I-III SP /.

Tabela 1 / Punktacja ćwiczeń/ Wynik kwalifikujący minimum 50 pkt.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Zadanie  Punktacja	Bieg na 20m (s)	Skok w dal z miejsca (cm)	Podciągnięcia w zwisie nachwytem	Unoszenie NN w zwisie na drabinkach	Szczygą stanie na RR na planszy	*Poziomka w zwisie na drabinkach (s)	Ugięcia i wyprosty RR w podporze na poręczach	Podpór na kółkach RR odkręcone (s)	Poziomka w podporze na poręczach (s)	Suma potrażeń za gibkość /skłon, mostek, szpagaty/ (pkt)	Suma wszystkich prób (pkt)	M-ce
10,0	3,8	170	14	18	12	24	18	40	20	0,6		
9,5	3,9	165	13	17	10	23	16	35	19	0,8		
9,0	4,0	160	12	16	8	22	14	30	18	1,2		
8,5	4,1	155	11	15	7	21	12	25	17	1,4		
8,0	4,2	150	10	14	6	20	10	20	16	1,6		
7,5	4,3	-	9	13	5	19	8	19	15	1,8		
7,0	4,4	155	8	12	4	18	6	18	14	2,0		
6,5	4,5	-	-	11	-	17	5	17	13	2,2		
6,0	4,6	140	7	10	3	16	4	16	12	2,4		
5,5	4,7	135	-	9	-	15	-	15	11	2,6		
5,0	4,8	130	5	8	2	14	3	10	10	2,8		
4,5	4,85	125	-	7	-	12	-	9	9	3,0		
4,0	4,9	120	4	6	-	8	-	8	8	3,2		
3,5	4,95	115	-	5	-	7	2	7	7	3,4		
3,0	5,0	110	3	4	1	6	-	6	6	3,6		
2,5	5,1	105	-	3	-	5	-	5	5	3,8		
2,0	5,2	-	2	2	-	4	1	4	4	4,0		
1,5	5,3	100	-	1	-	3	-	3	3	4,2		
1,0	5,4		1	-	-	2	-	2	2	4,4		

0,5	5,5	95	-	-	-	1	-	1	1	4,6		
-----	-----	----	---	---	---	---	---	---	---	-----	--	--

\*Próby wykonuje się tylko w pierwszym roku nauczania