

Test rekrutacyjny

do klasy I sportowej o profilu gimnastycznym – akrobatyka sportowa

Egzamin bazuje na zmodyfikowanym do potrzeb sportów gimnastycznych teście sprawności ogólnej „Fitness Test” stosowanym przez Elite Performance Institute (EPI) oraz na próbach sprawności rekomendowanych przez Międzynarodową Federację Gimnastyczną (FIG).

Test składa się z dwóch części:

1. Testu sprawności – ocena ilościowa (punktowa) wykonanych prawidłowo powtórzeń i uwarunkowań fizycznych.
2. Testu predyspozycji – ocena jakościowa wykonanych ćwiczeń gimnastycznych

Część I: test sprawności:

1. Ocena masowo-wzrostowa
 - Masa
 - Wzrost
 - BMI
2. Ocena możliwości gibkościowych:
 - skłon w siadzie o nogach złączonych
 - wznos ramion w górę w tył w leżeniu przodem
3. Ocena siły eksplozywnej (mocy):
 - Skok w dal z miejsca bez użycia ramion
 - Skok w dal z miejsca w dowolny sposób
4. Ocena możliwości szybkościowych:
 - Sprint 50m
5. Ocena możliwości siłowych:
 - Podciąganie w zwisie postawnym („podciąganie australijskie”)
 - Pompki w podporze przodem
 - Wznosy ugiętych nóg w zwisie na drabinkach

Część II: test predyspozycji:

1. Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
2. Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu podpartego
3. Przerzut bokiem
4. Stanie na rękach – wznos z podporu przodem za nogi: ocena sylwetki, siły i gibkości ramion/obręczy barkowej.
5. Z uniku podpartego kopnięcie do stania na rękach („kulawy lisek”) i opad do podporu przodem.
6. Z podporu przodem podpór łukiem leżąc przodem („foczka”) i dynamicznym ruchem podskok do pozycji stojącej o nogach złączonych skłon w przód.

O dostaniu się do klasy sportowej decydują:

- Kolejność wyników uzyskanych przez dzieci w próbie sprawności (od najwyższego wyniku)
- Ilość wolnych miejsc w klasie sportowej.

Przygotowali:

Bartosz Jurkiewicz

Olaf Żołędowski