

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Nabór dla kandydatów do klas I SP o profilu gimnastycznym /wiek 6-7 lat/

- 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 1x
- kwalifikację do klasy sportowej może uzyskać zawodnik, który uzyska wynik minimum dobry
- **wymóg podstawowy – zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do uprawiania sportu!**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nazwa ćwiczenia	Sylwetka	Sklon w przód w siadzie prostym o NN złączonych	„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 zeskoku 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 10 x = 10 pkt	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 proporcjonalnej budowy i prawidłowej postawy, wzrostu, wagi.	NN proste, stopy obciążone	RR i NN proste	z przysiadu do przysiadu podpartego	z przysiadu do przysiadu podpartego	ze zwisu broda do drążka. 7-mio latki - podciągania; 6-cio i młodsi - zwis	na odwróconej 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 zeskoku na materac; wysokość 80 cm /3 części skrzyni + ławeczka/

PUNKTACJA KOŃCOWA

Ocena	Bardzo dobra	Dobra	Słaba	Bardzo słaba
wynik końcowy	75 - 100	50 - 74	25 - 49	0-24

Test obejmuje 10 prób kontrolnych. Punktacja zostanie przyznana przez trenerów (instruktorów) gimnastyki sportowej w oparciu o poprawność wykonania ćwiczeń gimnastycznych: prawidłowa technika, obszerność, czystość i precyzja wykonania, zdolność koordynacji i łatwość uczenia się nowych zadań ruchowych oraz obserwację dzieci podczas testu: sylwetka, odwaga, zdyscyplinowanie. Zadania oceniane są od 0 do 10 punktów. Maksymalnie ze wszystkich prób kandydat może uzyskać 100 punktów. O przyjęciu kandydata do klasy pierwszej sportowej o profilu gimnastyki sportowej decydują przede wszystkim: obecność na sprawdzianie rekrutacyjnym, uzyskanie minimum 50 punktów z testu sprawności oraz uzyskanie pozytywnej opinii trenera gimnastyki sportowej sporządzonej w oparciu o wyżej wymienione kryteria. Kandydaci są przyjmowani w kolejności łącznej liczby uzyskanych punktów licząc od liczby największej do wyczerpania miejsc. Uczniów klas sportowych nie obowiązuje rejonizacja.

Głównym elementem postępowania kwalifikacyjnego jest sprawdzian poziomu zdolności motorycznych kandydata opisany powyżej. Dopuszcza się jednak przeprowadzenie przez osobę egzaminującą dodatkowych ćwiczeń badających zdolności dziecka pod kątem predyspozycji do uprawiania gimnastyki. W zakres takich ćwiczeń mogą wchodzić przykładowo: szpagaty, przerzut bokiem, wymyk, odmyk, wyskok z 1/1 obr., itp.

Jednym z warunków zakwalifikowania dziecka do klasy sportowej jest złożenie zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do uprawiania gimnastyki sportowej!

Uwagi dodatkowe: każdy z uczestników testu ma możliwość wykonaniu kilku ćwiczeń próbnych, trener pomaga i asekuje ćwiczących. Uzyskanie mniejszej liczby punktów (niż 50) nie jest jednoznaczne z brakiem kwalifikacji do klasy sportowej - zależy to od ilości ubiegających się do klasy gimnastycznej. Poza wyznaczonymi terminami rekrutacja trwa do końca bieżącego roku szkolnego.

Sekcja gimnastyczna „Legii” (współpracująca z Zespołem Szkół nr 60 przy naborze i szkoleniu) prowadzi zajęcia przygotowujące do ww. testu dla kandydatów do klasy I sportowej o profilu gimnastycznym (dla dzieci w wieku 6-7 lat, ubiegających się do klasy gimnastycznej). Szczegóły zajęć zamieszczone będą na stronie internetowej klubu: www.gimnastyka.warszawa.pl w dziale „Aktualności” bądź „Nabory”.

Test rekrutacyjny do gimnastyki sportowej chłopców planowany jest na dzień 22.06.2017 roku o godz. 16:00. Odbędzie się on w gmachu Zespołu Szkół nr 60 w Warszawie, przy ul. Sempołowskiej 4 (zbiórka w sala gimnastyczna na dole; prosimy o przyniesienie stroju gimnastycznego oraz zaświadczeń lekarskich / może być kserokopia zaświadczenia).