

GIMNASTYKA SPORTOWA MĘŻCZYŹN  
TEST NABOROWY DO I KLASY SPORTOWEJ  
W SZKOLE PODSTAWOWEJ I SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

*Nazwisko i Imię dziecka:* .....

*Data urodzenia dziecka:* .....

*Nr tel. Kontaktowy:* .....

*Data przeprowadzenia testu:* .....

Nazwa ćwiczenia	Sylwetka	Sklon w przód w siadzie prostym 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 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 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 brodą 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-ście i młodsi "świeca"	Samodzielne wejście, marsz i zeskok na materac  Wysokość 80 cm /3 części skrzyni + ławeczka/

*Maksymalna liczba punktów wynosi 100.*

## PUNKTACJA KOŃCOWA

<b>Ocena</b>	<b>Bardzo dobra</b>	<b>Dobra</b>	<b>Słaba</b>	<b>Bardzo słaba</b>
<b>Wynik końcowy</b>	<b>75 - 100</b>	<b>50 - 74</b>	<b>25 - 49</b>	<b>0-24</b>

Każdą próbę można powtórzyć 1 x

Kwalifikacje do klasy sportowej może uzyskać zawodnik, który uzyska wynik minimum dobry