

**TEST NABOROWY DO I KLASY SPORTOWEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ****I SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO**  
wg podanej skali**Maksymalna liczba punktów wynosi 100.****1. Pomiar siły ramion i obręczy barkowej.**

* w zwisie na drążku w nachwycie utrzymanie ciała na ugiętych rękach, drążek znajduje się minimum na wysokości oczu. Czas (s)	Pkt
1 s	3
2 s	6
3 s	9
4 s	12
5 s	15
6 s	18
7 s i więcej	20

**2. Pomiar siły mm brzucha.**

* w zwisie unoszenie prostych nóg do poziomu. Ilość	Pkt
1	4
2	8
3	12
4	16
5 i więcej	20

3. Próba gibkości:

- \* skłon w przód w siadzie prostym – do 5 pkt
- \* skłon w przód w siadzie rozkrocznym – do 5 pkt
- \* szpagat wykroczny na lepszą nogę – do 5 pkt

Odchylenia kątów od pożądanych wartości:

- do  $20^{\circ}$  – 5 pkt
- $20^{\circ}$  -  $45^{\circ}$  – 3 pkt
- $45^{\circ}$  – 0 pkt

4. Ćwiczenia równoważne, materace asekuracyjne pod równoważnią 40 cm.

Materac do zeskoku 40 cm.

- przejście po równoważni samodzielnie – do 10 pkt, w tym:
  - samodzielne wejście na równoważnię – do 3 pkt
  - samodzielne przejście po równoważni z asekuracją – do 4 pkt
  - samodzielny zeskok na materac – 3 pkt

5. Próba szybkości – bieg na odcinku 20 m.

\* technika biegu

Ocena	Pkt
Słaba	1 - 4
Dobra	5 - 12
Wybitna	13 - 20

6. Stanie na rękach przy drabinkach lub w formie uproszczonej – do 15 pkt

- Słabo wykonane stanie na rękach – do 5 pkt
- Dobrze wykonane stanie na rękach – do 10 pkt
- Wybitnie wykonane stanie na rękach – do 15 pkt

**Tabela norm sprawności:**

Sprawność	Suma punktów
Wybitna	Powyżej 70 pkt
Dobra	51 – 70 pkt
Średnia	30 – 50 pkt
Niska	poniżej 30 pkt

Uzyskanie co najmniej średniej normy sprawności jest wynikiem pozytywnym, kwalifikującym do szkolenia w I klasie sportowej w szkole podstawowej, ocena dobra kwalifikuje do szkolenia w szkole lub oddziale mistrzostwa sportowego.