**TESTY NABOROWE DLA KLAS SPORTOWYCH, SZKÓŁ SPORTOWYCH I SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO POLSKIEGO ZWIĄZKU GIMNASTYCZNEGO**

**AKROBATYKA**

Opis prób sprawności fizycznej dla kandydatów do I klasy sportowej:

1. Skłon tułowia w przód w siadzie prostym – ocena poziomu gibkości

2. Podpór łukiem leżąc tyłem tzw. mostek – ocena poziomu gibkości

3. Pajacyk – ocena poziomu koordynacji

4. Bieg wahadłowy - ocena poziomu szybkości biegowej i zwinności

5. Ugięcia i wyprosty ramion w podporze przodem tzw. pompki – ocena poziomu siły rąk

6. Zwis na drążku o ramionach ugiętych – ocena poziomu siły rąk i barków

7. Ze zwisu wznos prostych nóg – ocena siły mięśni brzucha

8. Skłony w przód z leżenia tyłem – ocena siły mięśni brzucha

9. Wejście po drabinkach i zejście – ocena poziomu odwagi

10. Skok w dal z miejsca – ocena poziomu siły nóg

Każde ćwiczenie punktowane jest w sakli od 1 do 10.

Na teście obecny będzie psycholog.

Obserwacje psychologiczne dotyczyć będą:

1. Czekania dziecka na swoją kolej
2. Wykonania ćwiczeń zgodnie z poleceniem / instrukcją
3. Stosowania się do zasad
4. Radzenia sobie z porażką