




## Próby sprawnościowe kandydatów do I klasy specjalizacja

### AKROBATYKA z elementami tańca oraz judo.


#### 1. Siła skok w dal.

Polega na odbiciu się sprzed wyznaczonej linii, stojąc na ziemi obiema nogami i oddaniu jak najdłuższego skoku, lądując na obu stopach. O wyniku decyduje uzyskana odległość mierzona w centymetrach według oceny punktowej.

	1 pkt	2 pkt	3 PKT	4 pkt	5 pkt	6 pkt	7 pkt	8 pkt	9 pkt	10 pkt
	100<	105-100	110-105	115-110	120-115	125-120	130-125	135-130	140-135	140>

#### 2. Skłon tułowia

Próba będzie wykonywana na ławce. Z pozycji stojącej o nogach prostych kandydat wykonuje skłon tułowia w przód. Dąży do tego, aby położyć brzuch na udach, a klatkę piersiową i rękami sięgać jak najdalej w przód w kierunku stóp. Po wykonaniu pełnego skłonu przytrzymuje pozycję przez kilka sekund. Oceny dokonuje trener akrobatyki.

	1 pkt	2 pkt	3 PKT	4 pkt	5 pkt	6 pkt	7 pkt	8 pkt	9 pkt	10 pkt
	20<	20-15	15-10	10-5	5-0	0-5	-5 -10	-10-15	-15-20	-20>



### 3. Gibkość mostek.

Próba będzie wykonywana na materacu lub macie. Z leżenia tyłem kandydat ugina i opiera ramiona obok głowy na szerokość barków (palce zwrócone ku plecom), ugina nogi w stawach kolanowych (stopy oparte na czworoboku). Przez wyprost nóg i ramion podnosi tułów w górę do mostka. W mostku przenosi ciężar ciała na ramiona i podtrzymuje pozycję kilka sekund. Oceniane będzie samodzielne wykonanie ćwiczenia, wyprost w stawach łokciowych i kolanowych oraz ustawienie stawu barkowego w stosunku do podłoża. Oceny dokonuje trener akrobatyki.

	<b>1 PUNKT</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
	SŁABO			ZADOWA-LAJĄCO			DOBRZE			DOSKO-NALE

### 4. Siła RR

Próba będzie wykonywana na drążku zawieszonym na drabince. Kandydat podchodzi do zwisu samodzielnie, NACHWYTEM o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokość barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w momencie rozpoczęcia ćwiczenia powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem. Próba wykonywana jest 1 raz. Pomiar kończy się z chwilą, gdy drążek znajduje się poniżej linii oczu. O wyniku decyduje czas wykonania próby według skali czasowo-punktowej.

	<b>1 pkt</b>	<b>2 pkt</b>	<b>3 PKT</b>	<b>4 pkt</b>	<b>5 pkt</b>	<b>6 pkt</b>	<b>7 pkt</b>	<b>8 pkt</b>	<b>9 pkt</b>	<b>10 pkt</b>
	1 sek	2 sek	3 sek	4 sek	5 sek	6 sek	7 sek	8 sek	9 sek	10 sek

### 5. Pomiar mięśni brzucha- 30 sek.

Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ramiona splecione na klatce piersiowej.


	<b>1 pkt</b>	<b>2 pkt</b>	<b>3 PKT</b>	<b>4 pkt</b>	<b>5 pkt</b>	<b>6 pkt</b>	<b>7 pkt</b>	<b>8 pkt</b>	<b>9 pkt</b>	<b>10 pkt</b>
	20x	22x	24x	26 x	28 x	30 x	31 x	32 x	33 x	34 x





## 6. Gibkość w stawach barkowych.

Plecy proste, ciało naprężone oparte o belkę, głowa naturalnie, ramiona wyprostowane, w dłoniach przybór, wytrzymanie 2 sek. Chwył rąk na szerokość barków.

	1 pkt	2 pkt	3 PKT	4 pkt	5 pkt	6 pkt	7 pkt	8 pkt	9 pkt	10 pkt
	0 cm	4 cm	6 cm	8 cm	10 cm	12 cm	14 cm	16 cm	18 cm	18> cm

