



Opis ścieżki ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych

dla Kandydatów do klas IV AKROBATYCZNYCH

Szkoły Mistrzostwa Sportowego Tychy

- 1) Stanie na rękach, zaznaczyć, łącznie przewrót w przód [max.10 pkt]
- 2) Wykrok dowolną nogą w przód i waga przodem lub bokiem, wytrzymać 2 sek. [max. 10 pkt]
- 3) Powolne przejście w przód jedno nogą, dołączyć nogę zakroczną do postawy zasadniczej. [max. 10 pkt]
- 4) Odbiciem nóg przewrót w przód łącznie wyskok z 1/2 obrotu ze wznosem ramion przodem w górę oraz skłonem w przód i oparciem rąk o podłoże przewrót w tył o nogach prostych do postawy, [max 30 pkt]
- 5) Skłon w przód o nogach złączonych, zeskokiem przejście do skłonu rozkrocznego, dłonie oparte o podłoże, przemachem nóg bokiem zejście siłą do „poziomki”, wytrzymać 3 sek., [max 10 pkt]
- 6) Siad rozkroczny, skłon tułowia w przód, wytrzymać 3 sek., wyprost tułowia do siadu. [max 10 pkt]
- 7) 1/4 obrotu i rozjazd do szpagatu na dowolną nogę z pomocą rąk, dłonie oparte o podłoże, wytrzymać 3 sek. [max 10 pkt]
- 8) Siad równoważny z rękami opartymi z tyłu o podłoże i kolejnym ugięciem nóg wstać, ramiona w górę, skos i bokiem w dół. [max. 10 pkt]
- 9) Wyskok/podskok tempowy, lądowanie na przemian nóg i przerzut bokiem na dowolną nogę do klęku, ramiona w górę, przejście do siadu klęcznego, ramiona w dół, dowolnym sposobem dojście do stania na głowie, wytrzymać 3 sek. Powstać. [max.20 pkt]
- 10) Powolne przejście w tył. [max 10 pkt]
- 11) Estetyka wykonania – amplituda, napięcie ciała. [max.10 pkt]

MAKSYMALNA LICZBA PUNKTÓW ZA UKŁAD ĆWICZEŃ – 140





Szkoła Mistrzostwa Sportowego
Tychy



Opis prób dynamicznych dla Kandydatów do klas IV AKROBATICZNYCH Szkoły Mistrzostwa Sportowego Tychy

- 1) Rundak z rozbiegu. [max 10 pkt]
- 2) salto w przód z rozbiegu. [max 10 pkt]
- 3) przerzut w przód jednoonóż z rozbiegu. [max 10 pkt]
- 4) flic-flac z pomocą trenażera (łożka). [max 10 pkt]

MAKSYMALNA LICZBA PUNKTÓW ZA ELEMENTY DYNAMICZNE – 40 pkt

ŁĄCZNA LICZBA PUNKTÓW DO ZDOBYCIA W TESTACH AKROBATICZNYCH – 180 pkt



43-100 Tychy
ul. Oświęcimska 51
+48 532 844 338



biuro@smstychy.pl
www.smstychy.pl



NIP:646 295 38 84
REGON:366800435



ING Bank Śląski
18 1050 1399 1000 0090 3122 5791