

TESTY SPRAWNOŚCIOWE – Akrobatyka/Trampolina/Taniec
Klasa VI, VII, VIII SZKOŁA PODSTAWOWA SPORTOWA Nr 33

Punktacja: max 120 punktów

Próg zaliczeniowy 70 punktów

1. Test sprawności specjalistycznej

1. Przewrót w przód + wyskok $\frac{1}{2}$ obrotu przewrót w tył. (punkty 0-10)
2. Stanie na rękach (możliwość asekuracji) (punkty 0-10)
3. Przerzut bokiem z wyskoku tempowego. (punkty 0-10)
4. Mostek tyłem z leżenia. (punkty 0-10)
5. Szpagaty. (punkty 0-10)
6. Siła mm brzucha „brzuski” (punkty 0-10)

2. Test sprawności ogólnej i tańca

1. Poczucie rytmu - układ taneczny do muzyki nauczyciela (punkty 0-10).
2. Podskoki obunóż z półobrotem, całym obrotem, na jednej nodze. (punkty 0-10).
3. Gibkość - skłon w przód z różnych pozycji wyjściowych : stojącej, w siadzie prostym, w siadzie rozkrocznym (punkty 0-10).
4. Zwinność - skoki zajęcze, biegi na czworakach (punkty 0-10)
5. Skoczność - wyskoki szpagatowe, kuczki, rozkroczki (punkty 0-10)
6. Koordynacja ruchowa - krótkie biegi na sygnał prowadzącego zmiana kierunku biegu (punkty 0-10)

Zebrana suma punktów decyduje o pozytywnym zaliczeniu próby sprawności fizycznej.

Testy prowadzą trenerzy akrobatyki i fitness V Liceum Ogólnokształcącego w Rzeszowie.

1. Ewelina Fijołek 605-175-205 ,
2. Jolanta Brudny 603-376-112,
3. Barbara Rzepka 669-288-997