

# TESTY SPRAWNOŚCIOWE – Taniec – Akrobatyka

## SZKOŁA PODSTAWOWA SPORTOWA Nr 33

Punktacja: max 120 punktów

Próg zaliczeniowy 70 punktów

### 1. Test sprawności specjalistycznej

1. Wystukiwanie rytmu (wyklaskiwanie) (punkty 0-10)
2. Powtórzenie kroków tanecznych do muzyki (punkty 0-10)
3. Nauka i zapamiętanie sekwencji kroków (punkty 0-10)
4. Obroty i piruety (punkty 0-10)
5. Wertykal/ skok szpagatowy (punkty 0-10)
6. Szpagat podłużny i poprzeczny (punkty 0-10)
7. Skłon w przód w staniu, siadzie prostym i rozkrocznym (punkty 0-10)
8. Przerzut bokiem z wyskoku tempowego. (punkty 0-10)
9. Mostek (punkty 0-10)
10. Stanie na rękach (punkty 0-10)
11. Podpór przodem na czas (punkty 0-10)
12. Waga równoważna (punkty 0-10)

**Zebrana suma punktów decyduje o pozytywnym zaliczeniu próby sprawności fizycznej.**

Testy prowadzą trenerzy akrobatyki i tańca.