

*Specjalistyczny Test Sprawności
dla Kadr Wojewódzkich Juniorek i Szkół Mistrzostwa Sportowego
w gimnastyce sportowej kobiet*

1. Podciągania w zwisie na górnej żerdzi (bez zamachu) o tułowi prostym. Broda minimum na wysokości żerdzi.
1 podciągnięcie-1 pkt, max 10 pkt.
2. Wychwyty na dolnej żerdzi, odmach, tułów powyżej poziomu
1 wychwyty-1 pkt. max 10 pkt.
3. W zwisie na górnej żerdzi, twarzą do dolnej żerdzi koła prostym tułowiem-nogi nad dolną żerdzią, ręce proste.
1 koło-1 pkt. max 10 pkt.
4. Na równoważni obroty w staniu na rękach. Dojście do stania na RR, szpicagą z palców, z równoważni. Po obrocie trzeba zaznaczyć stanie na RR.
180°-3 pkt., 360°-6 pkt., 540°-9 pkt. itp. max 10 pkt.
5. Na równoważni szpicagi z podporu nogi w rozkroku w poziomce. Po szpicadze zejście do podporu w rozkroku, do poziomki, RR proste.
1 szpicaga-1pkt. max 10 pkt.
6. Na równoważni obroty na 1 nodze, wytrzymać 2 sek. Po obrocie można zejść na całą stopę.
Liczy się najlepszy wynik z 3 podejść.
180°-3 pkt., 360°-6 pkt., 540°-9 pkt itp. max 10 pkt.
7. Wysoka poziomka na równoważni (na czas). Nogi razem minimum w pionie.
3 sek.-1 pkt., 6 sek.-2 pkt., 9 sek.-3 pkt. itp. max 10 pkt.
8. Gibkość-3 szpagaty, tułów prosty, ręce w górze
każdy szpagat-3 pkt, brak szpagatu 0 pkt., pośrednich punktów nie ma.
9. Naskoki na górkę materacy 50 cm i zeskok w ciągu 30 sek.
30 naskoków-10 pkt., 28 naskoków-9 pkt, 26 naskoków-8 pkt. itp.
10. Salto w tył kulone w miejscu w kwadracie 25 cm x 25 cm, lądowanie w kwadrat.
Próbie wykonuje się tak długo dopóki jakaś część NN dotyka kwadratu. Po wylądowaniu nie wolno przestawiać NN.
1 razy-1 pkt. 2 razy-2 pkt. 3 razy-3 pkt. itp. max 10 pkt.

**TABELA NORM SPRAWNOŚCI JUNIOREK MŁODSZYCH
I JUNIOREK**

11 – 13 lat	
Sprawność	Suma punktów
wybitna	powyżej 60 pkt
wysoka	51-60 pkt
średnia	35-50 pkt
niska	25-34 pkt
bardzo niska	poniżej 34 pkt

14 – 16 lat	
Sprawność	Suma punktów
wybitna	powyżej 80 pkt
wysoka	71-80 pkt
średnia	55-70 pkt
niska	45-54 pkt
bardzo niska	poniżej 45 pkt

Uzyskanie co najmniej średniej sprawności jest wynikiem pozytywnym, kwalifikującym do szkolenia w ramach Kadr Wojewódzkich Juniorek i w Szkołach Mistrzostwa Sportowego.