

## *Specjalistyczny Test Sprawności dla Kadr Wojewódzkich Młodziczek w gimnastyce sportowej kobiet*

1. Skok w dal z miejsca (2 próby liczy się lepsza). Odległość liczy się od linii skoku do pięty.

Odległość (cm)	Pkt
60	1
70	2
80	3
90	4
100	5
110	6
120	7
130	8
140	9
150	10
160	11
170	12
180	13
190	14
200 i więcej	15

2. Unoszenie prostych nóg w zwisie na drabince w ciągu 15 s. Stopy muszą dotykać drabinki nad głową.

Ilość	Pkt
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15 i więcej	15

3. Pompki w podporze przodem w czasie 15 s. Tułów prosty, ugięcie RR w stawach łokciowych minimum 90 °

Ilość	Pkt
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15 i więcej	15

4. Podciągania na drążku w ciągu 15 s., bez zamachu o tułowiu prostym, broda minimum na wysokość drążka.

Ilość	Pkt
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15

<p>5. Wejście na linę z siadu bez pomocy nóg 3m.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Czas wejścia</th> <th>Pkt</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>poniżej 5</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>5-6</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>6-7</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>7-8</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>8-9</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>9-10</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>10-11</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>11-12</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>12-13</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>13-14</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>14 i więcej</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	Czas wejścia	Pkt	poniżej 5	10	5-6	9	6-7	8	7-8	7	8-9	6	9-10	5	10-11	4	11-12	3	12-13	2	13-14	1	14 i więcej	0	<p>6. Wymyki w ciągu 30 s 1 wymyk – 2 pkt max 16 pkt</p> <hr/> <p>7. Szpicagi na stojaczkach z podporu w rozkroku. Szpicaga jest zaliczona po zejściu do podporu. 1 szpicaga – 2 pkt max 10 pkt</p>
Czas wejścia	Pkt																								
poniżej 5	10																								
5-6	9																								
6-7	8																								
7-8	7																								
8-9	6																								
9-10	5																								
10-11	4																								
11-12	3																								
12-13	2																								
13-14	1																								
14 i więcej	0																								

<p>8. Stanie na RR na czas – 2 próby liczy się lepsza</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Czas</th> <th>pkt.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1s</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>4s</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>8s</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>13s</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>18s</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>24s</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>28s</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>32s</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>36s</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>40s</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>50s</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>60s i dłużej</td> <td>14</td> </tr> </tbody> </table>	Czas	pkt.	1s	1	4s	2	8s	3	13s	4	18s	5	24s	6	28s	7	32s	8	36s	9	40s	10	50s	12	60s i dłużej	14	<p>9. Bieg na dystansie 25 m</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Czas(s)</th> <th>pkt.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>poniżej 4.5</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>4.5-4.6</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>4.6-4.7</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>4.7-4.8</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>4.8-4.9</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>4.9-5.0</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>5.0-5.1</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>5.1-5.2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>5.2-5.3</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>5.3-5.4</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>powyżej 5.4</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	Czas(s)	pkt.	poniżej 4.5	10	4.5-4.6	9	4.6-4.7	8	4.7-4.8	7	4.8-4.9	6	4.9-5.0	5	5.0-5.1	4	5.1-5.2	3	5.2-5.3	2	5.3-5.4	1	powyżej 5.4	0
Czas	pkt.																																																		
1s	1																																																		
4s	2																																																		
8s	3																																																		
13s	4																																																		
18s	5																																																		
24s	6																																																		
28s	7																																																		
32s	8																																																		
36s	9																																																		
40s	10																																																		
50s	12																																																		
60s i dłużej	14																																																		
Czas(s)	pkt.																																																		
poniżej 4.5	10																																																		
4.5-4.6	9																																																		
4.6-4.7	8																																																		
4.7-4.8	7																																																		
4.8-4.9	6																																																		
4.9-5.0	5																																																		
5.0-5.1	4																																																		
5.1-5.2	3																																																		
5.2-5.3	2																																																		
5.3-5.4	1																																																		
powyżej 5.4	0																																																		

TABELA NORM SPRAWNOŚCI MŁODZICZEK

7-8 lat	
Sprawność	Suma punktów
wybitna	powyżej 70 pkt
wysoka	61-70 pkt
średnia	45-60 pkt
niska	35-44 pkt
bardzo niska	poniżej 35 pkt

9-11 lat	
Sprawność	Suma punktów
wybitna	powyżej 100 pkt
wysoka	81-99 pkt
średnia	60-75 pkt
niska	45-59 pkt
bardzo niska	poniżej 45 pkt

**Uzyskanie co najmniej średniej sprawności jest wynikiem pozytywnym, kwalifikującym do szkolenia w ramach Kadr Wojewódzkich Młodziczek.**