

Gimnastyka sportowa z elementami judo

Test naborowy

do I klasy sportowej w szkole podstawowej

Test dla kandydatów składa się z 10 prób ocenianych w skali 0-10 pełnych punktów.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cwiczenie*	Ocena sylwetki	Skłon w przód w siadzie prostym	„Mostek” gimnastyczny	Przewrót w przód	Przewrót w tył	Zwis na RR ugiętych	Ugięcia ramion w podporze przodem („pompki”)	Wznosy nóg w zwisie na drabince	Leżenie przerzutne („świeca”) chłopcy; szpagat + szpagat poprzeczny dziewczęta	Marsz po równoważni (odwróconej ławeczce) i zeskok w głąb
Punktacja	0-10pkt	0-10pkt	Samodzielnie wykonane: 0-10 pkt Z pomocą: 0-7pkt	0-10pkt	0-10pkt	Według czasu: 20sek =10pkt	Według ilości: 10 powt. =10pkt	Według ilości: 10 powt. =10pkt	0-10 pkt	0-10pkt Ocena pewności przejścia i zeskoku
Uwagi	Ocena proporcjonalnej budowy i prawidłowej postawy	NN złączone, proste, stopy obciążone	NN i RR proste	Z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Zwis na wysokości brody do drążka	Liczone są pełne i poprawne ugięcia	Liczone są wznosy prostych, złączonych nóg powyżej poziomu	Dziewczęta otrzymują 0-5 pkt za szpagat na lepszą nogę + 0-5pkt za szpagat rozkroczny	Liczone są samodzielne wejście, marsz i zeskok na materac. Wysokość ok. 50cm

*Każdą próbę można powtórzyć jeden raz

Punktacja końcowa

Maksymalna ocena wynosi 100 punktów.

Wynik końcowy	80-100	55-79	25-54	0-24
Ocena	bardzo dobra	dobra	słaba	bardzo słaba

Kwalifikację do klasy sportowej może uzyskać osoba, która osiągnęła co najmniej ocenę dobrą.

Adam Maj
 Dyrektor Sportowy
 POLSKIEGO ZWIĄZKU JUDO

