



Szkoła Podstawowa nr 8 im. Bolesława Zygmunta Wirskiego w Chełmie

Załącznik nr 6

Regulamin rekrutacji uczniów do oddziału sportowego o profilu gimnastyka sportowa klasa IV – rok szkolny 2026/2027

Sprawdzian zdolności motorycznych składa się z 10 prób /maksymalnie 100 punktów

Uczniowie mogą maksymalnie zdobyć 100 punktów z testów sprawnościowych. Minimalnym progiem potrzebnym do zaliczenia testu jest 30 punktów. Do klasy zostaną zakwalifikowani uczniowie, którzy uzyskali najwięcej punktów i osiągnęli minimum

Opis prób sprawności fizycznej dla kandydatów do IV klasy sportowej:

1. Skłon tułowia w przód w siadzie prostym – ocena poziomu gibkości
2. Podpór łukiem leżąc tyłem tzw. mostek – ocena poziomu gibkości
3. Pajacyk – ocena poziomu koordynacji
4. Bieg wahadłowy - ocena poziomu szybkości biegowej i zwinności
5. Ugięcia i wyprosty ramion w podporze przodem tzw. pompki – ocena poziomu siły rąk
6. Zwis na drążku o ramionach ugiętych – ocena poziomu siły rąk i barków
7. Ze zwisu wznosy prostych nóg – ocena siły mięśni brzucha
8. Skłony w przód z leżenia tyłem – ocena siły mięśni brzucha
9. Wejście po drabinkach i zejście – ocena poziomu odwagi
10. Skok w dal z miejsca – ocena poziomu siły nóg

Tabela punktowa:

LP	Próba	Punktacja
1.	Skłon tułowia w siadzie prostym	1-10
2.	Mostek	1-10
3.	Pajacyk	1-10
4.	Bieg wahadłowy	1-10
5.	Pompki w podporze przodem	1-10
6.	Zwis na drążku o ramionach ugiętych	1-10
7.	Ze zwisu wznos prostych nóg	1-10
8.	Skłony w przód z leżenia tyłem	1-10
9.	Wejście i zejście po drabinkach	1-10
10.	Skok w dal z miejsca	1-10

Próba nr 1

Skłon tułowia w przód w siadzie prostym

Wykonanie



Szkoła Podstawowa nr 8 im. Bolesława Zygmunta Wirskiego w Chełmie

Próba będzie wykonywana na materacu lub macie. W pozycji siadu o nogach prostych kandydat wykonuje skłon tułowia w przód. Dąży do tego, aby położyć brzuch na udach a klatką i rękoma sięgać jak najdalej w przód w kierunku stóp. Po wykonaniu pełnego skłonu przytrzymuje pozycję kilka sekund.

Pomiar :

Oceniane będą następujące elementy:

Kąt	Punkty
0°	10
30°	6
60°	3
90°	1

* uwzględniane będą punkty pośrednie

Próba Nr 2

Podpór łukiem leżąc tyłem, tzw. mostek

Wykonanie

Próba będzie wykonywana na materacu lub macie. Z leżenia tyłem kandydat ugina i opiera ramiona obok głowy na szerokość barków /palce zwrócone ku plecom/, ugina nogi w stawach kolanowych /stopy oparte o podłogę/. Przez wyprost nóg i ramion podnosi tułów w górę do mostka. W mostku przenosi ciężar ciała na ramiona i przytrzymuje pozycję kilka sekund.

Pomiar

Oceniane będą następujące elementy:

Zakres	Punkty
Samodzielne wykonanie ćwiczenia	2
Wyprost w stawach łokciowych	1
Wyprost w stawach kolanowych	1
Staw barkowy w stosunku do podłoża	
90°	6
60°	4
30°	2

*uwzględniane będą punkty pośredni



Szkoła Podstawowa nr 8 im. Bolesława Zygmunta Wirskiego w Chełmie

Próba Nr 3

Pajacyk w tempie na 4/4

Wykonanie

Przystępując do ćwiczenia kandydat staje w pozycji na baczność. Ręce są opuszczone i leżą na zewnętrznych częściach ud. Nogi złączone.

- Na raz wyskok w górę do postawy w rozkroku – ramiona w bok
- Na dwa ponownie wyskok w górę do pozycji o złączonych nogach – ramiona w górę i kłaśnięcie nad głową
- Na trzy wyskok w górę do postawy w rozkroku – ramiona w bok
- Na cztery wyskok w górę - do pozycji wyjściowej.

Pomiar

Oceniane będą następujące elementy:

Zakres	Punkty
Płynność	2
Tempo 4	8
Tempo 2	4

*uwzględniane będą punkty pośrednie

Próba Nr 4

Bieg wahadłowy 4 x 10

Wykonanie

Na sygnał kandydat staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

Uwagi

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć. Kandydat wykonuje próbę boso.

Pomiar

Próbkę wykonuje się jeden raz. Liczy się czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.



Szkoła Podstawowa nr 8 im. Bolesława Zygmunta Wirskiego w Chełmie

Oceniane będą następujące elementy:

Poniżej 12s	10
12-13s	8
13-14s	6
14-15s	4
Powyżej 15s	2

Próba Nr 5

Pompki w podporze przodem

Wykonanie

Z pozycji wyjściowej w podporze przodem kandydat opuszcza przedramiona jak najniżej i wraca do pozycji wyjściowej.

Pomiar

Kandydat wykonuje nie więcej niż 3 pompki.

Oceniane będą następujące elementy:

Zakres	Punkty
Prosty tyłów podczas wykonania ćwiczenia	2
Tułów w stosunku do podłoża:	
100%	8
50%	5
Nieznaczne ugięcie ramion	2

*uwzględniane będą punkty pośrednie

Próba Nr 6

Zwis na drążku o ramionach ugiętych

Wykonanie

Próba będzie wykonywana na drążku zawieszonym na drabince. Drążek musi być usytuowany tak aby badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

Kandydat przechodzi do zwisu samodzielnie, nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokość barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

Pomiar

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.



Szkoła Podstawowa nr 8 im. Bolesława Zygmunta Wirskiego w Chełmie

Oceniane będą następujące elementy:

Zakres	Punkty
Powyżej 20s	10
17s-19s	8
15s-16s	6
13s-15s	4
Poniżej 13s	2

Próba Nr 7

Ze zwisu podnoszenie prostych nóg

Wykonanie

Próba będzie wykonywana na drabince. Kandydat chwyci szczebelek drabinki na szerokość barków i z pełnego zwisu podnosi proste nogi jak najwyżej i w końcowej fazie ruchu dotyka palcami stóp drążka a następnie powoli wraca do pozycji wyjściowej.

Uwagi

Zalecana asekuracja.

Pomiar

Oceniane będą następujące elementy:

Zakres	Punkty
Nogi podniesione do wysokości	
180°	8
135°	6
90°	4
45°	2
Uniesienie prostych nóg	2

*uwzględniane będą punkty pośrednie

Próba nr 8

Skłony w przód z leżenia tyłem

Wykonanie

Kandydat leży na materacu lub macie z rozstawionymi na szerokość bioder stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Kandydatowi pomaga partner lub trener, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" Kandydat wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund.



Szkoła Podstawowa nr 8 im. Bolesława Zygmunta Wirskiego w Chełmie

Uwagi

Nie zalicza się tych skłonów w przód po których badany nie dotknął łokciami kolan.

Pomiar

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

Oceniane będą następujące elementy:

Zakres	Punkty
Powyżej 20	10
18-19	8
16-17	6
14-15	4
Poniżej 14	2

Próba Nr 9

Wejście po drabinkach i zejście

Wykonanie

Z postawy przodem do drabinki kandydat wchodzi po drabinkach na górę i schodzi.

Uwagi

Zalecana asekuracja.

Pomiar

Oceniane będą następujące elementy:

Zakres	Punkty
Wejście płynne z przechwytem na przemian /ręka-noga/	10
Wejście mniej płynne i wolniejsze	5
Wejście powolne z dostawianiem nóg i przerwami	2

*uwzględniane będą punkty pośrednie

Próba Nr 10

Skok w dal z miejsca

Wykonanie

Próba będzie wykonywana na wykładzinie lub parkiecie. Kandydat staje za linią skoku, zamachem rąk w tył i jednoczesnym odbiciem obunóż wykonuje skok w dal.

Pomiar



Szkoła Podstawowa nr 8 im. Bolesława Zygmunta Wirskiego w Chełmie

Kandydat wykonuje próbę boso. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

Oceniane będą następujące elementy:

Zakres	Punkty
Powyżej 160cm	10
140-160cm	8
130-140cm	6
120-130	4
110-120	2

Uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

Ocena poziomu wykonania prób sprawności fizycznej dla kandydatów do klas sportowych o kierunku akrobatyki sportowej.

Uzyskanie co najmniej średniej sprawności fizycznej, tj. 51% i więcej, jest wynikiem pozytywnym, kwalifikującym do szkolenia w klasie sportowej o kierunku akrobatyki sportowej.

Wszystkie testy zostały opracowane przez Komisje Metodyczno-Szkoleniowe Polskiego Związku Gimnastycznego i zaakceptowane przez Zarząd Główny i są oficjalnymi testami naborowymi Polskiego Związku Gimnastycznego.