

NABÓR 2012

Zespół Szkół Sportowych w Zabrze

**Gimnastyk Sportowa Dziewcząt i Chłopców
Klasa I SP 19**



*** KRYTERIA NABOROWE ***

1. Test Sprawności Fizycznej - **29.03.2012 godz. 16.00 - 17.30**
2. Rozmowa z psychologiem szkolnym.
3. Badanie lekarskie – ortopeda.

Zajęcia dla grup naborowych odbywać się będą w terminie:

01.03.2012 (czwartek) godz. 17.30

08.03.2012 (czwartek) godz. 17.30

15.03.2012 (czwartek) godz.17.30

22.03.2012 (czwartek) godz. 17.30

Test Sprawności Fizycznej - Nabór 2012

* Opis prób*



1. **Bieg 20 m**
Bieg ze startu wysokiego. Szczególną uwagę zwracamy na szybkość oraz zachowanie się całego ciała podczas biegu.
2. **Mostek**
Z leżenia tyłem, z podkurczonymi nogami i rękami, należy unieść tułów do podporu leżąc łukiem tyłem. Dla ułatwienia ćwiczący może chwycić rękami osobę oceniającą za nogi, na wysokości stawu skokowego. Przy ocenie zwracamy uwagę głównie na ruchomość w stawach barkowych i w odcinku piersiowym kręgosłupa.
3. **Skłon tułowia w przód**
Z siadu prostego z rękami w górze, ćwiczący wykonuje powolny skłon tułowia w przód, starając się dotknąć rękami stóp i położyć klatkę piersiową na udach.
4. **Szpagaty**
Zadaniem dziewczynek i chłopców jest pokazanie jak najszerszego rozwarcia nóg podpierając się na rękach. Zwracamy uwagę nie tylko na rozwarcie ale również na wyprostowane nogi w stawach kolanowych.

5. Siła

Mięśnie brzucha. Unoszenie nóg w zwisie. Ze zwisu tyłem, nachwytem, na górnym szczeblu drabinki, należy unieść siłą mięśni brzucha i ramion proste nogi powyżej 45° ponad poziom bioder.

6. Mięśnie rąk. Podciąganie w zwisie.

W zwisie nachwytem na drążku, uginając ręce, ćwiczący podciąga się tak, by broda znalazła się nad drążkiem.

7. Przejście po równoważni

Wejście dowolnym sposobem na wysoką równoważnię (125 cm) , przejście z rękami w bok i zeskok z równoważni na materac.

Ćwiczenie sprawdzające odwagę i równowagę kandydatów.

8. Zwis na drążku w nachwycie nad dołem z gąbkami 3 m wysokości

Zadaniem kandydatów jest puszczenie się drążka i wylądowanie w gąbkach. Dozwolona jest asekuracja, aczkolwiek ma ona wpływ przy ocenianiu.

9. Aparycja

Trenerzy metodą oglądową oceniają budowę ciała. Próba polega na oglądaniu postawy w trzech płaszczyznach.

W płaszczyźnie strzałkowej - ustawienie głowy prosto nad klatką piersiową, miednicą i stopami, poprawne wysklepienie klatki piersiowej, łopatki przylegające, brzuch płaski.

W płaszczyźnie czołowej - czy wszystkie symetryczne części ciała usytuowane są na tej samej wysokości - czy są tak samo oddalone od środkowej linii ciała i czy posiadają taki sam kształt.

W płaszczyźnie poprzecznej - czy osie łączące stawy ramienne, biodrowe i kolanowe oraz poprzeczna oś głowy są do siebie równoległe i prostopadłe do płaszczyzny strzałkowej. Kandydatom sprawdzamy również ruchomość w stawach barkowych.

Masa ciała, wysokość ciała.

Aneta Pytłasińska ☺