**Testy sprawności fizycznej**

**do klas sportowych ogólnorozwojowych**

**Nazwa ćwiczenia:**

1. Sylwetka – 0-10 punktów- ocena proporcjonalnej budowy i prawidłowej postawy wzrostu   
i wagi

2. Skłon w przód w siadzie prostym o NN złączonych -0-10 punktów - NN proste stopy obciągnięte

3. Mostek – 0-10 punktów- samodzielne wykonanie do 10 punktów, z pomocą do 7 punktów  
-RR i NN proste

4. Przewrót w przód- 0-10 punktów- z przysiadu do przysiadu podpartego

5. Przewrót w tył – 0-10 punktów - z przysiadu do przysiadu podpartego

6. Podciągania w zwisie lub zwis na RR- według ilości lub czasu/10x lub 20 sekund   
– 0-10 punktów ze zwisu brodą do drążka siedmiolatki-podciągania, 6-cio i młodsi-zwis

7. Ugięcia RR w podporze przodem ,,Pompki” 10 x –według ilości – 0-10 punktów  
 – na odwróconej ławeczce ugięcia RR klatką piersiową do poprzeczki

8. Wznosy NN na drabinkach- 10x – 0-10 punktów- zaliczane tylko wznosy powyżej poziomu  
- w zwisie na drabinkach wznosy prostych złączonych NN powyżej poziomu

9. Stanie na RR lub leżenie przerzutne ,,Świeca” – 0-10 punktów samodzielne wykonanie do 10, z pomocą do 7- 7-latki stanie na RR, 6-cio i młodsi ,,świeca”

10. marsz po równoważni / odwróconej ławeczce? I zeskok w głąb do postawy – 0-10 punktów  
 – samodzielne wejście, marsz i zeskok na materac wysokość 80 cm/3 części skrzyni materac  
 + ławeczka/