**Testy sprawnościowe:**

**I nabór**

4 czerwca godz. 15:00

7 czerwca godz. 15:00

**II nabór**

1 sierpnia godz. 10:00

Próby sprawności dla kandydatów do klasy sportowej

**DIETETYKA Z PROMOCJĄ ZDROWIA**  - **TANIEC SPORTOWY FITNESS**

1. SIŁA MIĘŚNI RAMION –Kandydat wykonuje zwis na drążku a następnie wykonuje ćwiczenia o narastającym stopniu trudności

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dziewczęta | Chłopcy | Punkty |
| Zwis na wyprostowanych rękach wytrzymanie 3s | Zwis na wyprostowanych rękach wytrzymanie 5s | 1 pkt. |
| Zwis na wyprostowanych rękach wytrzymanie 10s | Zwis na wyprostowanych rękach wytrzymanie 10s | 2pkt. |
| Zwis na jednej ręce, wytrzymanie 3s | Zwis na jednej ręce, wytrzymanie 5s | 3pkt. |
| Zwis na jednej ręce, wytrzymanie 10s | Zwis na jednej ręce wytrzymanie 10s | 4pkt. |
| Zwis na wyprostowanych rękach podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek wytrzymanie 3s | Zwis na wyprostowanych rękach podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek wytrzymanie 5s | 5pkt. |
| Zwis, podciągnięcie się | Zwis, podciągnięcie się | 6pkt. |

1. SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA I RAMION- Kandydat wykonuje PLANK tzw. ,, deska’’ (podpór przodem na przedramionach) o narastającym stopniu trudności oraz z zachowaniem odpowiedniej techniki.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dziewczęta | Chłopcy  | Punkty |
| 20s | 30s | 1pkt. |
| 30s | 40s | 2pkt. |
| 40s | 50s | 3pkt. |
| 50s | 60s | 4pkt. |
| 60s | 70s | 5pkt. |
| 70s | 80s | 6pkt. |

1. GIBKOŚĆ: Kandydat staje w pozycji zasadniczej, a następnie wykonuje ciągłym powolnym ruchem skłon tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dziewczęta  | Chłopcy  | Punkty |
| Chwyt oburącz za kostki | Chwyt oburącz za kostki | 1pkt. |
| Dotknięcie palcami obu rąk palców stóp | Dotknięcie palcami obu rąk palców stóp | 2pkt. |
| Dotknięcie palcami obu rąk podłoża | Dotknięcie palcami obu rąk podłoża | 3pkt. |
| Dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża | Dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża | 4pkt. |
| Dotknięcie dłońmi podłoża | Dotknięcie dłońmi podłoża | 5pkt. |
| Dotknięcie głową kolan | Dotknięcie głową kolan | 6pkt. |

1. SPRAWNOŚĆ WSZECHSTRONNA - Kandydat wykonuje Burpees (padnij- powstań) w kolejności przysiad, deskę pompkę do leżenia przodem i wyskok przez 30s.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dziewczęta | Chłopcy | Punkty |
| 6 Burpees | 7 Burpees | 1pkt. |
| 7 Burpees | 8 Burpees | 2pkt. |
| 8 Burpees | 9 Burpees | 3pkt. |
| 9 Burpees | 10 Burpees | 4pkt. |

**Maksymalna liczba punktów możliwych do zdobycia : 22**

**Imię \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Nazwisko \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**