



ANEKS do

“Wieloletniego programu szkolenia w sportach gimnastycznych dla oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego”

TESTY KWALIFIKACYJNE ORAZ KRYTERIA NABORU - TRAMPOLINA

Opracowano:

Członkowie Zespołu Metodyczno-Szkoleniowego działającego przy Zarządzie Sekcji Trampoliny PZG

Zatwierdzony przez Zarząd Główny Polskiego Związku Gimnastycznego

Zanim zawodnik przystąpi do testów kwalifikacyjnych na poszczególnych poziomach edukacyjnych warunkiem podstawowym przystąpienia do nich jest orzeczenie lekarza medycyny sportowej o stanie zdrowia zawodnika i braku przeciwwskazań do uprawiania sportu.

Kryteria naboru do kl. I-III SP SMS Trampolina

	1	2	3	4	5
Nazwa ćwiczenia lub próby	Gibkość Stojąc na ławeczce z RR w górze, wykonać maksymalny skłon w przód	Siła mm RR Podciągania w zwisie lub zwis na ugiętych RR /10 x lub 20 sek.	Siła mm brzucha W zwisie tyłem na drabinkach, unoszenie wyprostowanych nóg w przód	Koordinacja i równowaga Po wykonaniu dwóch obrotów w miejscu, przejście po linii 4m z zamkniętymi oczami	Zeskok z wysokości Wejście na wysokość: do 2m dla kl. I do 3m dla kl. II i III <u>zawsze z asekuracją i na sygnał</u> , wykonanie zeskoku na materac do łapania przez asekurującego trenera
Punktacja	0-20 pkt. 1cm poniżej poziomu stania =2 pkt.	wg ilości lub czasu 10 x = 20 pkt. 20 sek. =20 pkt.	0-20 pkt. 1 powtórzenie =2pkt.	0-20 pkt. Zejscie z linii o kąt 10°=20 pkt. Zejscie z linii o kąt10-30° =10 pkt. Zejscie z linii 30-45° = 5 pkt. Zejscie z linii powyżej 45° = 0 pkt.	0-20 pkt. Zeskok z wysokości <u>kl. I:</u> poniżej 1m = 0 pkt. z 1m = 10 pkt. z 1,5m = 15 pkt. z 1,6m – 2m = 20 pkt. Zeskok z wysokości <u>kl. II i III</u> poniżej 1m = 0 pkt. pomiędzy 1-2m = 2-10 pkt. powyżej 2 do 3m = 12-20 pkt.
Uwagi	NN wyprostowane w kolanach, stopy złączone	Ze zwisu brodą do drążka. 8-9 latki - podciągania; 7-latki i młodsi - zwis	W zwisie na drabinkach wznosi wyprostowanych i złączonych NN minimum do poziomu	Badany wykonuje obroty samodzielnie pod kontrolą trenera	Badany powinien wykonać zeskok bezpośrednio po sygnale (bez zawahania)

OCENA KOŃCOWA

OCENA	bardzo dobra	dobra	słaba	bardzo słaba
WYNIK KOŃCOWY	75 - 100	50 -74	25 - 49	0 - 24

Maksymalna liczba punktów 100.

Próg minimalny 50 pkt.

Kwalifikację do SMS –kl. I-III może uzyskać kandydat, który uzyska minimum ocenę dobrą.

Kryteria naboru do klas IV-VIII SP SMS – Trampolina

	1	2	3	4	5	6
Nazwa ćwiczenia lub próby	Ocena techniki bazy trampoliny Układ ćwiczeń 1.4o,4o,41o 2.4o, 4<,41< 3.4o,4/,41/ 4.4o,4/,42	Klasa sportowa Aktualnie posiadana klasa sportowa	ToF* wyskoki z pracą RR	ToF* układ obowiązkowy Ukt. obowiązkowy Kl. II z wymogami - 3 / - 5o lub 51o - 42 - 41 o	Wyniki sportowe MPJ Młodszeo Miejsce zajęte na zawodach w konkurencji synchrony lub drużyna	Wyniki Sportowe OOM Miejsce zajęte na zawodach w konkurencji indywidualnej
Punktacja	Za każdą bazę max. 5pkt. Max. liczba pkt.= 20	Kl. II 20 pkt. Kl. III 10 pkt.	Kl. IV <12sek. =0pkt. 12,01-13sek.= 10pkt. 13,01-14sek.= 15pkt. > 14 sek. =20 pkt. Kl. V <13,5sek. =0pkt. 13,51-14,5sek.= 10pkt. 14,51-15,5sek.= 15pkt. >15,5 sek.= 20 pkt. Kl. VI <14,5sek. =0pkt. 14,51-15,5sek.= 10pkt. 15,51-16,5sek.= 15pkt. > 16,5 sek.= 20 pkt.	Kl. IV < 9,5sek = 0pkt. 9,51-10,5= 10pkt. 10,51 -11,5 =15pkt. >11,51= 20pkt. Kl. V < 10,5sek. =0pkt. 10,51-11,5 =10pkt. 11,51 -12,5 =15pkt. > 12,5 =20pkt. Kl. VI <11,5sek. =0pkt. 11,51-12,5 =10pkt. 12,51 -13,5 =15pkt. > 13,5 =20pkt.	m-ce 1-3 =10 pkt. m-ce 4-6 =8 pkt. m-ce 7-9 =6 pkt. m-ce 9-12 =3pkt.	m-ce 1-3 =20 pkt. m-ce 4-6 =15 pkt. m-ce 7-9 =10 pkt. m-ce 9-12 =5pkt.
Uwagi	Oceniana jest technika w kontekście pozycji i przemieszczeń		ToF mierzony na stoperze Dziewczęta: -1sek	ToF mierzony urządzeniem specjalistycznym Dziewczęta: -1sek		

OCENA KOŃCOWA

OCENA	bardzo dobra	dobra	słaba	bardzo słaba
WYNIK KOŃCOWY	75 - 100	60 - 74	30 - 59	0 - 29

Maksymalna liczba punktów 100.

Kwalifikację do SMS może uzyskać zawodnik, który uzyska wynik min. dobry

W przypadku wyników sportowych pod uwagę brany jest wynik lepszy z wyszczególnionych startów.

	1	2	3	4	5	6
Nazwa ćwiczenia lub próby	Ocena techniki bazy trampoliny Układ ćwiczeń 1.4o,4o,41o 2.4o,4<,41< 3.4o,4/,41/ 4.4o,4/,42	Klasa sportowa Aktualnie posiadana klasa sportowa	ToF* wyskoki z pracą RR	ToF* ukt. obowiązkowy Ukt obowiązkowy FIG B z wymogami - 3 / - 5o lub 51o - 43 - 8 - - 0,<,/, lub inne salto podwójne	Wyniki sportowe MPJ Miejsce zajęte na zawodach w konkurencji indywidualnej	Wyniki Sportowe OOM Miejsce zajęte na zawodach w konkurencji indywidualnej
Punktacja	Za każdą bazę max. = 5pkt. Max. liczba pkt. =20	Kl. II = 10pkt. Kl. I = 20.pkt	Kl. VII <14sek =0pkt. 14,01-15sek.= 10pkt. 15,01-16sek.= 15pkt. > 16 sek.= 20 pkt. Kl. VIII <16,5sek. =0pkt. 16,51-17,5sek.= 10pkt. 17,51-18,5sek.= 15pkt. >18,5 sek.= 20 pkt.	Kl. VII <10,5sek. = 0pkt. 10,51-11,5 = 10pkt. 11,51 -12,5 =15pkt. >12,51 sek.= 20pkt. Kl. VIII <11,5sek. = 0pkt. 11,51-12,5 = 10pkt. 12,51 -13,5 =15pkt. > 13,5 =20pkt.	m-ce 1-3 =20 pkt. m-ce 4-6 =15 pkt. m-ce 7-9 =10 pkt. m-ce 9-12 = 3 pkt.	m-ce 1-3 =20 pkt. m-ce 4-6 =15 pkt. m-ce 7-9 =10 pkt. m-ce 9-12 = 5pkt.
Uwagi	Oceniana jest technika w kontekście pozycji, przemieszczeń i czasu.		ToF mierzony na stoperze Dziewczęta: -1sek.	ToF mierzony urządzeniem specjalistycznym Dziewczęta: -1sek.	Dotyczy kl. VIII	Dotyczy kl. VII

ToF* - Time of Flight – czas jaki zawodnik jest w powietrzu.

OCENA KOŃCOWA

OCENA	bardzo dobra	dobra	słaba	bardzo słaba
WYNIK KOŃCOWY	75-100	60-74	30-59	0-29

Maksymalna liczba punktów 100.

Kwalifikację do SMS może uzyskać zawodnik, który uzyska wynik min. dobry.

W przypadku wyników sportowych pod uwagę brany jest wynik lepszy z wyszczególnionych startów.

Kryteria Naboru do klas I-IV LO SMS – Trampolina

	1	2	3	4	5	6
Nazwa ćwiczenia lub próby	Ocena techniki bazy trampoliny Układ ćwiczeń 1.4o,4o,41o 2.4o, 4<,41< 3.4o,4/,41/ 4.4o,4/,42	Klasa sportowa Aktualnie posiadana klasa sportowa	ToF* wyskoki z pracą RR	ToF* ukt. obowiązkowy Ukt. obowiązkowy FIG A	Wyniki sportowe MPJ Miejsce zajęte na zawodach w konkurencji indywidualnej	Wyniki Sportowe MPS Miejsce zajęte na zawodach w konkurencji indywidualnej
Punktacja	Za każdą bazę max. = 5pkt. Max. liczba pkt. = 20	Kl. M = 20 pkt. Kl. I =15 pkt. Kl. II =10 pkt.	Kl. I <19,5sek. =0 pkt. 19,51-20sek.= 10pkt. 20,01-20,5sek.= 15pkt. > 20,5 sek.= 20 pkt. Kl. II <20sek. =0 pkt. 20,01-20,5sek. =10pkt. 20,51-21sek.= 15pkt. >21 sek.= 20 pkt. Kl. III / IV <20,5sek. =0 pkt. 20,51-21sek.= 10pkt. 21,01-21,5sek.= 15pkt. > 21,5 sek.= 20 pkt .	Kl. I < 14,5sek. = 0 pkt. 14,51-15,0sek.= 10pkt. 15,51 -15,5sek.= 15pkt. >15,50 = 20pkt. Kl. II < 15,5sek. = 0pkt. 15,50-15,5sek.= 10pkt. 15,51 -16,0 =15pkt. > 16,0 = 20pkt. Kl. III/IV <15,5sek. = 0pkt. 15,51-16,00sek. =10pkt 16,51 -17sek.= 15pkt. >17sek. = 20pkt.	m-ce 1-3 = 20pkt m-ce 4-6= 15 pkt m-ce 7-9= 10 pkt m-ce 9-12 =3pkt	m-ce 1-3=20 pkt m-ce 4-6=15 pkt m-ce 7-9=10 pkt m-ce 9-12 =5pkt
Uwagi	Oceniana jest technika w kontekście pozycji, przemieszczeń i czasu.		ToF mierzony na stoperze Dziewczęta: -1s	ToF mierzony urządzeniem specjalistycznym Dziewczęta: -1s	Dotyczy Kl. I-III LO	Dotyczy Kl. I-IV LO

OCENA KOŃCOWA

OCENA	bardzo dobra	dobra	słaba	bardzo słaba
WYNIK KOŃCOWY	75 - 100	60 - 74	30 - 59	0 - 29

Maksymalna liczba punktów 100.

Kwalifikację do SMS może uzyskać zawodnik, który uzyska wynik min. dobry

W przypadku wyników sportowych brany jest pod uwagę wynik lepszy z wyszczególnionych startów

ToF* - Time of Flight – czas jaki zawodnik jest w powietrzu