



***„Wieloletni Program Szkolenia Sportowego
w akrobatyce sportowej –
ćwiczenia zespołowe”***



PZG 2022

PREZES
Polskiego Związku Gimnastycznego

Leszek Blanik

SEKRETARZ GENERALNY
Polskiego Związku Gimnastycznego

Piotr Dec

Spis treści

I.	CHARAKTERYSTYKA DYSCYPLINY	3
II.	ETAPY SZKOLENIA	4
III.	ZAŁOŻENIA PROGRAMU SZKOLENIA	19
IV.	WYKAZ ELEMENTÓW BAZOWYCH DO OPANOWANIA W POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU ZAWODNIKA	27
V.	TESTY NABOROWE DLA KLAS SPORTOWYCH, SZKÓŁ SPORTOWYCH I SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO PZG	29

Załącznik nr 1 – Program Klasyfikacyjny AKRO PZG

**Załącznik nr 2 - Załącznik do rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej
z dnia 29 03.2017 r. (poz. 671) (str. 36)**

I. CHARAKTERYSTYKA DYSCYPLINY

Akrobatyka sportowa jest dyscypliną trudną szczególnie ze względu na specyfikę i swój złożony charakter. Istnieje możliwość startu w pięciu konkurencjach różniących się od siebie nieco charakterem techniki i wykonania, tj. 2-ki kobiet, 2-ki męskie, 2-ki mieszana, 3-ki kobiet, 4-ki mężczyzn).

- ✓ **2-ki kobiet** wymagają doboru takich dwóch dziewcząt by ich warunki fizyczne pozwalały na wykonywanie elementów zespołowych. Możliwości fizyczne dziewcząt i kobiet w poszczególnych etapach rozwoju będą decydować o trudności wykonywanych elementów;
- ✓ **2-ki męskie** wymagają doboru takich dwóch chłopców by ich warunki fizyczne pozwalały na wykonywanie elementów zespołowych. Możliwości fizyczne chłopców i mężczyzn w poszczególnych etapach rozwoju będą decydować o trudności wykonywanych elementów;
- ✓ **2-ki mieszane** wymagają doboru takiej dziewczynki, kobiety jak i chłopca lub mężczyzny by ich warunki fizyczne pozwalały na wykonywanie elementów zespołowych. Możliwości fizyczne dziewczynki, kobiety jak i chłopca lub mężczyzny w poszczególnych etapach rozwoju będą decydować o trudności wykonywanych elementów;
- ✓ **3-ki kobiet** wymagają doboru takich trzech dziewcząt by ich warunki fizyczne pozwalały na wykonywanie elementów zespołowych. Możliwości fizyczne dziewcząt i kobiet w poszczególnych etapach rozwoju będą decydować o trudności wykonywanych elementów;
- ✓ **4-ki mężczyzn** wymagają doboru takich czterech chłopców by ich warunki fizyczne pozwalały na wykonywanie elementów zespołowych. Możliwości fizyczne chłopców i mężczyzn w poszczególnych etapach rozwoju będą decydować o trudności wykonywanych elementów.

Akrobatyka sportowa jest sportem wczesnej specjalizacji ze względu na jej ogólnorozwojowy charakter. Rozpoczynanie kształcenia sportowego w oddziałach sportowych i oddziałach mistrzostwa sportowego od I etapu szkolenia 7-9 lat ma swoje uzasadnienie ze względu na obowiązujące kategorie wiekowe:

- Junior – 12 – 18 lat, 13 – 19 lat;
- Senior – 15 lat i więcej;

Oznacza to, że 12 - 15 letnie zawodniczki muszą prezentować już zbliżony poziom umiejętności technicznych do poziomowi umiejętności w kategorii seniora. Ogólnorozwojowy charakter dyscypliny zabezpiecza je przed nadmiernymi przeciążeniami pomimo bardzo młodego wieku w jakim uprawia się wyczynowy sport. Kilkuletni okres szkolenia sportowego przed wejściem w kategorię juniora, a potem seniora wymusza tak wczesne rozpoczynanie szkolenia sportowego.

Specyfika dyscypliny wymaga kształtowania zdolności motorycznych w młodym wieku (gibkość, koordynacja ruchowa). Ponadto specyfika dyscypliny, której główną właściwością jest władanie swoim ciałem w różnych płaszczyznach w zetknięciu z ćwiczeniami zespołowymi możliwe jest tylko pod warunkiem wczesnego kształtowania tych umiejętności przy relatywnie małej wadze własnego ciała.

II. ETAPY SZKOLENIA SPORTOWEGO

<i>WSTĘPNY</i>	DOBÓR WSTĘPNY (6 – 7 LAT)
UKIERUNKOWANY	SELEKCJA WŁAŚCIWA (7 – 10 LAT) <i>Etap przygotowania wszechstronnego</i>
<i>SPECJALISTYCZNY</i>	<i>SPECJALISTYCZNA (10 – 14 LAT)</i> <i>Etap przygotowania ogólnego i technicznego oraz doskonalenia technicznego</i>
<i>SPECJALISTYCZNY</i>	WYBÓR DO SZKOLENIA W REPREZENTACJI (14 LAT —>) <i>Etap utrzymania poziomu</i>

DOBÓR WSTĘPNY (6 – 7 LAT)

Dzieci wybrane w I etapie oraz dzieci bez wcześniejszej preselekcji ujawniające ogólne predyspozycje i uzdolnienia do uprawiania akrobatyki sportowej.

a) zajęcia ogólnorozwojowe:

- w formie zabawowej,
- ćwiczenia osławajające z przyrządami,
- nauka podstawowych elementów akrobatycznych indywidualnych

b) ocena ogólnych predyspozycji i uzdolnień do uprawiania sportu:

- testy sprawności ogólnej – gibkość, szybkość, siła, zwinność, koordynacja ruchowa;

c) badania lekarskie:

- ogólne badania internistyczne i ortopedyczne;
- badania dodatkowe (morfologia, OB, laryngolog, okulista).

d) kryterium morfologiczne:

- pomiar wysokości i ciężaru ciała (wskaźnik wagowo – wzrostowy);
- pomiar proporcji ciała;

Kwalifikacja dzieci do kolejnego etapu selekcji w oparciu o powyższe kryteria oraz na podstawie punktów uzyskanych z testów sprawności ogólnej. Celem tego etapu szkolenia sportowego będzie określenie potencjału psychofizycznego dziecka do uprawiania akrobatyki sportowej. Zajęcia sportowe odbywają się w formie zabawowej z elementami treningu sportowego.

SZKOLENIE UKIERUNKOWANE – ETAP PRZYGOTOWANIA WSZECHSTRONNEGO

SELEKCJA WŁAŚCIWA – (7-10 lat)

- a) zajęcia treningowe:
 - ✓ w formie zabawowej;
 - ✓ w formie właściwej – kształcenie zdolności motorycznych niezbędnych do rozpoczęcia nauki elementów kl. młodzieżowej i kl. III, kl. II PZG w poszczególnych konkurencjach (2-ki kobiet, męskie, mieszana, 3-ki kobiet, 4-ki męskie);
 - ✓ zdobycie kl. młodzieżowej i III sportowej (program klasyfikacyjny PZG);
 - ✓ udział w sprawdzianach kontrolnych oraz w zawodach okręgowych, międzywojewódzkich i ogólnopolskich.
- b) kryterium sprawnościowe – przygotowanie siłowo – sprawnościowe:
 - ✓ test ogólnorozwojowy dla kategorii wiekowej młodzik (7-10 lat)
 - ✓ Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF);
Wymienione testy (oprócz MTSF) przeprowadza się 2x w roku – czerwiec i grudzień.
- c) badanie stanu zdrowia – 2x w roku:
 - ✓ badanie ogólne;
 - ✓ badania dodatkowe – morfologia, OB, mocz;
 - ✓ Ocena stanu funkcjonalnego: EKG, pomiar pojemności życiowej płuc;
 - ✓ badanie tętna i ciśnienia w spoczynku.
- d) właściwości psychiczne - zainteresowanie dzieci sportem i pobudzenie u nich motywacji do uprawiania akrobatyki i udziału w zawodach sportowych:
 - ✓ wprowadzenie różnych form współzawodnictwa w celu określenia charakteru psychicznego dziecka, jego zdolności do podjęcia rywalizacji sportowej;
 - ✓ wdrażanie dzieci do systematycznej pracy.
- e) dokonywanie dokładnego rozpoznania indywidualnych cech psychofizycznych określających ich przydatność do dalszego szkolenia sportowego.

Perspektywiczne cele szkolenia sportowego

Sportowe:

- 1) umiejętność pokonywania przeszkód naturalnych,
- 2) wykonywanie różnych ćwiczeń zwinnościowych,
- 3) przyjmowanie podstawowych pozycji do ćwiczeń gimnastycznych,
- 4) operowanie różnymi przyborami i sprzętem gimnastycznym,
- 5) wprowadzanie różnych form współzawodnictwa w celu kształtowania charakteru psychicznego dziecka, jego zdolności do podjęcia rywalizacji sportowej,
- 6) rozwój zdolności motorycznych pod wpływem ćwiczeń (siła, szybkość, gibkość),
- 7) rozwój cech wolicjonalnych,
- 8) nauka prawidłowej techniki bazowych elementów akrobatycznych;
- 9) nauka wymaganych, podstawowych układów akrobatycznych w poszczególnych konkurencjach zgodnie z wymaganiami „Programu Klasyfikacyjnego AS” (załącznik nr 1);
- 10) selekcja zawodników do dalszego etapu szkolenia sportowego,
- 11) realizowanie programu nauczania WF z zakresu szkoły podstawowej I-III

Spoleczno-wychowawcze

- 1) umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka,
- 2) uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej, akceptuje inne dzieci o mniejszym poziomie sprawności,
- 3) świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w treningu sportowym,
- 4) zainteresowanie dzieci sportem, pobudzanie motywacji do uprawiania akrobatyki sportowej,
- 5) przekazanie podstawowych wiadomości z zakresu higieny, korzystania z elementów odnowy biologicznej i czynnego wypoczynku,
- 6) kształtowanie dyscypliny w czasie zajęć sportowych,
- 7) wyrabianie zasad współdziałania w grupie treningowej.

Edukacyjne

- 1) świadomie uczestniczy w zajęciach sportowych,
- 2) zna zasady bezpieczeństwa na zajęciach sportowych, zna regulamin sali gimnastycznej i przestrzega zasad obowiązujących na zajęciach sportowych,
- 3) rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla własnego, prawidłowego rozwoju fizycznego i intelektualnego,
- 4) właściwy stosunek do obowiązków szkolnych.

Zakładane efekty szkolenia sportowego po zakończonym etapie szkolenia

Wiedza - Uczeń zna i rozumie:

- 1) specyfikę treningu na etapie szkolenia wszechstronnego,
- 2) podstawowe zasady treningu sportowego,
- 3) podstawowe ćwiczenia stosowane w treningu ogólnorozwojowym,
- 4) podstawowe zasady przygotowania organizmu do wysiłku,
- 5) pojęcie techniki sportowej,
- 6) podstawowe przepisy, co najmniej 2 sportów indywidualnych i 3 sportów zespołowych,
- 7) podstawowe zasady oceniania w akrobatyce sportowej,
- 8) na czym polega współzawodnictwo sportowe, zgodnie z zasadami „fair play”,
- 9) podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć sportowych,
- 10) rolę prawidłowego odżywiania się, wypoczynku, snu i higieny osobistej w procesie treningu sportowego.

Umiejętności - Uczeń potrafi:

- 1) wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe (wszechstronne),
- 2) wykonać podstawowe ćwiczenia akrobatyczne i ćwiczenia kształtujące zwinność,
- 3) wykonać ćwiczenia zorientowane na wzmocnienie mięśni posturalnych,
- 4) samodzielnie przeprowadzić część ogólną rozgrzewki,
- 5) wykonać bazowe elementy akrobatyczne: stanie na rękach, szpagat, mostek, przejście w przód mostkiem, przerzut bokiem;
- 6) prawidłowo odżywiać się, przestrzegać zasad wypoczynku oraz higieny osobistej,
- 7) bierze udział w rywalizacji sportowej zgodnie z przepisami.

Kompetencje społeczne - Uczeń jest gotów do:

- 1) systematycznego uczestnictwa w procesie treningu sportowego,
- 2) dokonywania prostej samooceny wykonanych zadań,
- 3) efektywnego komunikowania się z nauczycielem/trenerem,
- 4) uczestnictwa w rywalizacji sportowej zgodnie z zadaniami wszechstronnego etapu szkolenia,
- 5) respektowania zasad bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach sportowych, do kulturalnego kibicowania.

Treści programowe szkolenia sportowego

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W ramach treści programowych i sprawności fizycznej uczeń potrafi:

- 1) przyjmując podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawę zasadniczą, rozkrok, wykrok, stanie jedno nogą, klęk podparty, siad klęczny, itp.,
- 2) pokonać naturalne i sztuczne przeszkody w marszu i biegu, wykonać krótki sprint z wysokim unoszeniem kolan, wykonać skoki obunóż i jedno nogą,
- 3) wykonać ćwiczenia zwinnościowe:
 - skłony, skrętoskłony,
 - wspinać się po drabinkach,
 - mocować się w pozycjach niskich i wysokich,

Aktywność fizyczna

- 1) potrafi zorganizować zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyborów,
- 2) jeździć na sprzęcie sportowo-rekreacyjnym (hulajnogą, rolki, rower, łyżwy, itp.),
- 3) uczestniczyć w grach zespołowych, respektując podstawowe przepisy i zasady.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- 1) zna podstawowe zasady organizacji bezpiecznego miejsca treningu sportowego, zabawy i aktywności fizycznej,
- 2) zna zasady asekuracji i samoasekuracji,
- 3) zna zasady korzystania z kąpieliska, lodowiska, basenu, siłowni, itp.

Edukacja prozdrowotna

- 1) utrzymać swoje ciało w czystości,
- 2) dostosować strój do panujących warunków atmosferycznych i pory roku,
- 3) samodzielnie wykonać rozgrzewkę przed wykonywaniem ćwiczeń,
- 4) zna podstawowe zasady piramidy żywieniowej.

Współzawodnictwo sportowe w ramach systemu określonego przez PZG

Na początku ukierunkowanego wstępnie etapu szkolenia sportowego głównymi zawodami w ramach SSM są Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików rozgrywane w programie zawartym w „Programie klasyfikacyjnym AS”. Zawody te odbywają się w ramach podziału Polski na 6 strefy: strefa A, B, C, D, E i F.

W ramach zawodów szkolnych jest możliwość organizacji zawodów okolicznościowych np. „Mikołajki”, „Dzień Dziecka”, „Mistrzostwa Szkoły” „Mistrzostwa Klubu” młodym zawodnikom w 1-2 roku szkolenia, którzy nie opanowali jeszcze w zadawalający sposób „Programu klasyfikacyjnego AS” dla młodzików. Pozwala to zapoznawać dzieci z rywalizacją sportową, jej charakterem, kształtować postawy walki sportowej i współzawodnictwa.

Grupa szkoleniowa na tym etapie szkolenia powinna liczyć około 8-10 osób w oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego oraz minimum 10 osób w oddziałach i szkołach sportowych.

Liczba godzin przyznanych na szkolenie w kl. I – III szkoły podstawowej:

- kl. I – III SP – 10+3 godzin/tydzień w oddziałach i SMS (tabela nr 1)
- kl. I – III SP – 7+3 godzin/tydzień w oddziałach i szkołach sportowych (tabela nr 2)

Zgodnie z § 9 ust 1 Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego (dalej: „Rozporządzenia”), obowiązkowy tygodniowy wymiar godzin zajęć sportowych w oddziałach sportowych i szkołach sportowych wynosi - co najmniej 10 godzin, a w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego – co najmniej 16 godzin. Założeniem programowym akrobatyki sportowej jest realizacja powyższego założenia rozporządzenia, co oznacza że Polski Związek Gimnastyczny dostosował się do obowiązujących przepisów. Należy w tym miejscu zauważyć, że ww. przepis prawa nie reguluje maksymalnej dopuszczalnej liczby godzin zajęć sportowych, a jedynie określa minimalną liczbę, co zostało spełnione. Dodatkowo można przyjąć, że rodzice/opiekunowie prawni złożą oświadczenia do dyrektora szkoły, w których wyrażą zgodę na udział dziecka w zajęciach sportowych.

Ponadto zgodnie z § 9 ust 2 Rozporządzenia „obowiązkowy tygodniowy wymiar godzin zajęć sportowych w oddziałach i szkołach, o których mowa w ust. 1, ustala dyrektor szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym szkołę, na podstawie programu szkolenia, z uwzględnieniem etapu szkolenia sportowego, sportu oraz poziomu wyszkolenia sportowego uczniów.”.

SZKOLENIE SPECJALISTYCZNE (ETAP PRZYGOTOWANIA OGÓLNEGO I TECHNICZNEGO)

SELEKCJA SPECJALISTYCZNA (10-14 LAT)

Zakwalifikowanie zawodników do realizacji programu szkolenia specjalistycznego może nastąpić, jeżeli zostali oni przygotowani poprzez trening ukierunkowany w klasie sportowej, w szkole sportowej lub w klubie sportowym.

Selekcja do SMS odbywa się na podstawie analizy perspektyw rozwojowych poszczególnych kandydatów w oparciu o warunki:

- posiadanie II klasy sportowej (program klasyfikacyjny AKRO PZG),
- bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony przez lekarza poradni sportowo – lekarskiej lub lekarza medycyny sportowej,

- analizę osiągniętych wyników sportowych,
- pomyślnie zaliczone testy sprawności ogólnej (MTSF) i specjalnej,
- określenie zbieżności cech kandydata do tzw. "modelu mistrza,,
- zgoda rodziców lub prawnych opiekunów poświadczona podpisem.

Po zakończeniu każdego roku szkolenia dokonywana jest selekcja kandydatów z uwzględnieniem zasad:

- stopnia realizacji indywidualnych zadań wynikowo – startowych,
- zaangażowania w proces treningowy,
- stanu zdrowia,
- aspektów szkolno-wychowawczych.

Etap szkolenia specjalistycznego w akrobatyce sportowej to wiek 10 -14 lat zawodników. W tym czasie wzrasta objętość i intensywność treningu sportowego. Wiąże się to też z uwarunkowaniami szkolnymi. Kończy się etap edukacji wczesnoszkolnej i rozpoczyna się edukacja oparta na systemie klasowo-lekcyjnym. Zawodnicy powinni posiadać już pewien poziom adaptacji organizmu do wysiłku fizycznego, odpowiedni poziom siły, warunkujący możliwość opanowania bazowych elementów technicznych w zespołach. Ujawniają się także predyspozycje psychofizyczne zawodników w perspektywie osiągnięcia wysokiego wyniku sportowego na poziomie juniora i potem seniora. Szkolenie zaczyna też pełnić rolę selekcyjną. Pojawia się technika wykonywania elementów zespołowych i predyspozycje do wykonywania elementów o określonym stopniu trudności w poszczególnych kategoriach wiekowych. Jest to etap szybkiej nauki elementów zespołowych ze względu na doskonałe w tym wieku proporcje wagowo-wzrostowe umożliwiające szybkie opanowanie elementów technicznych. Wzrasta rola współzawodnictwa sportowego i wyraźny podział roku szkoleniowego na podokresy: przygotowawczy, startowy i przejściowy. Jest to okres juniora młodszego, podzielony na dwie klasy sportowe (kl. II i kl. 11-16).

Grupa szkoleniowa na tym etapie szkolenia powinna liczyć ok. 8-10 osób.

Liczba godzin przyznanych na szkolenie w:

oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego: *(Tabela nr 1)*

- kl. IV SP – 12+4 godzin/tydzień (16 h szkolenia specjalistycznego + 4 WF)
- kl. V SP – 12+4 godzin/tydzień (16 h szkolenia specjalistycznego + 4 WF)
- kl. VI SP – 12+4 godzin/tydzień (16 h szkolenia specjalistycznego + 4 WF)

oddziałach i szkołach sportowych: *(Tabela nr 2)*

- kl. IV SP – 6+4 godzin/tydzień (10 h szkolenia specjalistycznego + 4 WF)
- kl. V SP – 6+4 godzin/tydzień (10 h szkolenia specjalistycznego + 4 WF)
- kl. VI SP – 6+4 godzin/tydzień (10 h szkolenia specjalistycznego + 4 WF)

Perspektywiczne cele szkolenia sportowego

Sportowe:

- 1) umiejętność rozpoznania własnych zdolności fizycznych i zdolności motorycznych,

- 2) umiejętność odczytu parametrów życiowych własnego ciała (tętno spoczynkowe, wysiłkowe, ciśnienie, oddech, itp. - zna ich prawidłowe parametry,
- 3) umiejętność wykonania ćwiczeń zwinnościowych, siłowych, szybkościowych,
- 4) potrafi wykonać wszystkie próby testu MTSF,
- 5) potrafi wykonać podania i kozłowania piłką ręczną i koszykową, prowadzić piłkę nogą i uderzyć różnymi częściami stopy, potrafi odbijać i serwować piłką siatkową,
- 6) uczestniczyć w pełnej formie w zawodach sportowych, zgodnie z obowiązującymi zasadami i znać elementarne przepisy sędziowania w gimnastyce sportowej,
- 7) rozwój zdolności motorycznych pod wpływem ćwiczeń (siła, szybkość, gibkość),
- 8) rozwój cech wolicjonalnych,
- 9) nauka prawidłowej techniki bazowych elementów akrobatycznych zespołowych,
- 10) nauka wymaganych układów zgodnie z wymogami „Program Klasyfikacyjny AKRO PZG” (załącznik nr 1),
- 11) selekcja zawodników do dalszego etapu szkolenia sportowego.

Společno-wychowawcze

- 1) umiejętność organizacji prostych form współzawodnictwa sportowego,
- 2) znajomość podstawowych zasad kulturalnego kibicowania,
- 3) znajomość zasad dobrych relacji w grupie rówieśniczej oraz zasad zachowania w stosunku do osób starszych i młodszych,
- 4) świadomość i odpowiedzialność reprezentowania szkoły i klubu w zawodach,
- 5) świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w treningu sportowym,
- 6) znajomość własnych „mocnych” i „słabych” stron osobowości,
- 7) przekazanie podstawowych wiadomości z zakresu odnowy biologicznej i wypoczynku,
- 8) umiejętność samokontroli i samoasekuracji w czasie zajęć sportowych,
- 9) wyrabianie zasad współdziałania w grupie treningowej,
- 10) wspieranie i pomoc osobom słabszym, starszym i niepełnosprawnym.

Edukacyjne

- 1) świadomie uczestniczy we współzawodnictwie sportowym,
- 2) zna zasady bezpieczeństwa na zajęciach sportowych, zna regulamin sali gimnastycznej i przestrzega zasad obowiązujących na zajęciach sportowych,
- 3) zna pojęcie „zdrowego trybu życia” i potrafi je stosować,
- 4) zna zasady i metody hartowania organizmu,
- 5) zna zasady zachowania w różnych środowiskach aktywności fizycznej (akweny wodne, góry, las, itp.),
- 6) rozumie znaczenie edukacji w rozwoju intelektualnym człowieka.

Zakładane efekty szkolenia sportowego po zakończonym etapie szkolenia

Wiedza - Uczeń zna i rozumie:

- 1) zmiany zachodzące w organizmie podczas jego rozwoju,
- 2) znaczenie pomiarów sprawności fizycznej i zna narzędzia do tych pomiarów,
- 3) wykorzystanie nowoczesnych technologii w aktywności fizycznej,
- 4) ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych,

- 5) konsekwencje, wynikające z używania środków psychoaktywnych i używek,
- 6) specyfikę treningu na etapie szkolenia ukierunkowanego,
- 7) podstawowe zasady treningu sportowego i jego podział na etapy,
- 8) ćwiczenia stosowane w treningu siłowym, siłowo-szybkościowym, technicznym,
- 9) celowość stosowania rozgrzewki sportowej,
- 10) pojęcie techniki sportowej,
- 11) podstawowe przepisy, co najmniej 2-3 sportów indywidualnych i zespołowych,
- 12) podstawowe zasady oceniania w akrobatyce sportowej,
- 13) na czym polega współzawodnictwo sportowe, zgodnie z zasadami „fair play”,
- 14) rolę prawidłowego odżywiania się, wypoczynku, snu i higieny osobistej w procesie treningu sportowego.

Umiejętności - Uczeń potrafi:

- 1) wykonać pomiar parametrów życiowych (tętno, ciśnienie),
- 2) wykonać kozłowanie ze zmianą kierunku ruchu i tempa, podania oburącz i jednorącz, rzuty do kosza, prowadzenie piłki nogą ze zmianą kierunku i tempa, strzały do bramki,
- 3) proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych,
- 4) wykonać start niski, skok w dal z rozbiegu, skok wzwyż z kilku kroków,
- 5) wykonać proste elementy samoobrony (pady, uniki, zasłony),
- 6) wykonać złożone ćwiczenia gimnastyczne i ćwiczenia koordynacyjno-zwinnościowe,
- 7) wykonać ćwiczenia zorientowane na wzmocnienie mięśni posturalnych,
- 8) samodzielnie przeprowadzić część ogólną rozgrzewki,
- 9) wykonać bazowe elementy akrobatyczne: stanie na rękach, przerzut w przód i w tył, machowe bokiem, salto w przód i w tył, skoki choreograficzne, przejścia mostkiem w przód i w tył, elementy równoważne i gibkościowe, elementy zespołowe charakterystyczne dla swojej konkurencji
- 10) wykonać „Program Klasyfikacyjny AKRO PZG” dla odpowiedniej kategorii wiekowej,
- 11) prawidłowo odżywiać się, przestrzegać zasad wypoczynku, snu i higieny osobistej,
- 12) bierze udział w rywalizacji sportowej zgodnie z przepisami i regułami co najmniej 2 sportów w warunkach właściwych.

Kompetencje społeczne - Uczeń jest gotów do:

- 1) systematycznego uczestnictwa w procesie treningu sportowego,
- 2) dokonywania samooceny wykonanych elementów akrobatycznych,
- 3) efektywnego komunikowania się z partnerem/partnerami oraz trenerem przy planowaniu treningu sportowego,
- 4) uczestnictwa w rywalizacji sportowej zgodnie z zadaniami danego etapu szkolenia,
- 5) respektowania zasad bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach sportowych,
- 6) do kulturalnego kibicowania,
- 7) prowadzenia negocjacji w rozwiązywaniu konfliktów,
- 8) oceny poziomu swojej sprawności fizycznej.

Treści programowe szkolenia sportowego.

Zalecia zasadnicze związane ze sportem wiodącym

Treści programowe ukierunkowanego etapu szkolenia sportowego mają za zadanie dalszy rozwój potencjału psychofizycznego zawodników, a w szczególności wzrost poziomu zdolności motorycznych na poziomie pozwalający im na naukę złożonych elementów zespołowych i ich połączeń z choreografią. Nauka elementów zespołowych powinna oscylować w opanowaniu 5-6 elementów zespołowych w danej konkurencji z różnych grup trudności oraz po 3 elementy indywidualne charakterystycznych dla układów statycznego i dynamicznego. Uwzględniając specyfikę dyscypliny (2 układy: statyczny i dynamiczny w każdej konkurencji zespołowej) treści programowe powinny zawierać elementy techniki wymaganej na poszczególnych konkurencjach. Trening gibkości, zwinności, skoczności powinny zapewniać pełną amplitudę ruchów w elementach indywidualnych.

Ze względu na młody wiek zawodników – na specjalistycznym etapie kształcenia dalej stosujemy analityczną metodykę nauczania. Złożoność elementów zespołowych wymaga perfekcyjnego opanowania elementów bazowych. To pozwoli zawodnikom na szybką naukę i opanowanie bardzo dużego zasobu elementów technicznych w poszczególnych konkurencjach. Dalej stosowana powinna być metoda powtórzeniowa, polegająca na wielokrotnym powtarzaniu wyizolowanych fragmentów ruchu, aż do ich doskonałego opanowania. Zwiększa się objętość ćwiczeń na średnim poziomie intensywności. W treningu na tym etapie szkolenia stosuje się ścisłą metodę szkolenia jako wiodącą. Trening ogólnorozwojowy stosowany jest równolegle. Wiodącą zdolnością motoryczną, kształtowaną na tym etapie jest siła, zwinność i wytrzymałość siłowa. Równolegle stosowany jest trening gibkości pozwalający na zachowanie odpowiedniej amplitudy ruchów całego ciała. Zwiększa się liczbę powtórzeń elementów z połączeniami choreograficznymi.

Główne środki treningowe:

- ćwiczenia fizyczne o charakterze wszechstronnym i specjalnym (ćwiczenia ogólnorozwojowe) – biegi, skoki, zwisy, podpory, ćwiczenia równoważne, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (salta w tył i w przód, przerzuty w przód i w tył),
- techniczne środki nauczania i treningu – bardzo ważny element nauczania. Należą do nich wszelkiego rodzaju trenażery (stojaczki, ścieżki pompowane powietrzem – maty, doły asekuracyjne, lonże, różnego rodzaju materace itp. W dobie rozwoju multimediów bardzo pomocnym środkiem są tablety smartfony, pozwalające w sposób obrazowy nagrać i przedstawiać zawodnikom prawidłowe wykonanie elementów wraz z szybką korektą błędów)
- obiekty, urządzenia i sprzęt sportowy – stanowią niezbędny element profesjonalnego treningu sportowego. W akrobatyce sportowej do podstawowych urządzeń należą: plansza gimnastyczna, drabinki, ścieżki akrobatyczne sprężynowe i batutowe, trampolina. Profesjonalne sale treningowe stanowią o bezpieczeństwie ćwiczących, a ich wyposażenie warunkuje skuteczność prowadzonych zajęć i ich atrakcyjność,
- odnowa biologiczna i psychopedagogiczna – jest elementem wspomagania treningu sportowego, zapewnia komfort fizyczny i psychiczny trenujących. Opieka fizjoterapeutyczna zapobiega powstawaniu kontuzji, pozwala na szybkie rozpoznanie dolegliwości i zapobiega powstawaniu urazów wykluczających ze sportu. Opieka psychologiczna pozwala rozwijać motywację do uprawiania sportu, pokonywać bariery strachu przed złożonymi elementami

zespołowymi, rozładowywać stres związany ze współzawodnictwem i budować relacje na linii zawodnik – trener – rodzic,

- środowisko społeczne – prawidłowa atmosfera wokół uprawiania sportu, stwarzana przez szkołę i klub sportowy oraz rodziców warunkuje skuteczność całego procesu treningowego.

W czasie prowadzenia szkolenia sportowego elementarnym wymogiem jest bezpieczeństwo ćwiczących. Zawodnicy muszą znać zasady ustalone przez trenerów, dotyczące zasad korzystania z sali gimnastycznej i znajdujących się tam urządzeń. Zajęcia sportowe mogą odbywać się tylko w obecności uprawnionych prowadzących. Urządzenia sportowe powinny być każdorazowo sprawdzane przez prowadzących przed rozpoczęciem zajęć, a urządzenia sportowe powinny posiadać wymagane certyfikaty bezpieczeństwa. Prowadzący określa zadania dla ćwiczących, wyznaczając im określoną powierzchnię. Jest to szczególnie ważne przy jednoczesnej obecności na sali treningowej kilku grup treningowych.

W ćwiczeniach obowiązuje zasada, że samodzielne wykonywanie określonych ćwiczeń indywidualnych czy zespołowych jest tylko możliwe przy odpowiednim opanowaniu struktury ruchu. Wszystkie urządzenia sportowe powinny być wyposażone w materace asekuracyjne, zapewniające bezpieczeństwo ćwiczących. Ponadto trudność ćwiczeń musi być dostosowana do sprawności ogólnej trenujących i poziomowi opanowania elementów technicznych.

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W ramach treści programowych rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczeń potrafi:

- 1) określić wydolność i wytrzymałość organizmu, np. za pomocą Testu Coopera,
- 2) określić kryteria oceny siły mięśni brzucha, np. za pomocą Testu MTSF,
- 3) zademonstrować ćwiczenia mięśni RR, NN, tułowia w różnych pozycjach,
- 4) wykonać ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne:
 - ćwiczenia równoważne,
 - ćwiczenia przewrotów i przerzutów,
 - ćwiczenia asymetryczne,
 - ćwiczenia właściwe dla różnych dyscyplin sportowych,
- 5) wykonać prawidłowo złożone elementy gier zespołowych w ramach mini gier.

Aktywność fizyczna

- 1) potrafi zorganizować mini grę,
- 2) zna zasady obrony „każdy swego”, szybkiego ataku w grach zespołowych,
- 3) jeździć na sprzęcie sportowo-rekreacyjnym (hulajnoga, rolki, rower, łyżwy),
- 4) uczestniczyć w grach zespołowych, respektując podstawowe przepisy i zasady,
- 5) zna zasady przeprowadzenia rozgrzewki przed treningiem sportowym:
 - jej minimalny czas,
 - zasadę przechodzenia od ćwiczeń prostych do złożonych,
 - celowość stosowania rozgrzewki w miejscu i w ruchu,
 - celowość rozgrzewania wszystkich partii ciała.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- 1) zna zasady organizacji bezpiecznego miejsca treningu sportowego, zabawy i aktywności fizycznej,
- 2) zna zasady asekuracji i samoasekuracji,
- 3) zna zasady korzystania z kąpieliska, lodowiska, itp.,
- 4) zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy, umie wezwać pomoc,
- 5) potrafi udzielić pierwszej pomocy za pomocą masażu serca i sztucznego oddychania.

Edukacja prozdrowotna

- 1) potrafi wyjaśnić pojęcie „zdrowia”,
- 2) potrafi opisać pozytywne mierniki zdrowia:
 - prawidłowe ciśnienie krwi,
 - poziom glukozy we krwi,
 - budowę somatyczną,
 - poziom sprawności fizycznej i kondycji,
 - potrafi wyjaśnić pojęcie nadwagi i otyłości,
- 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu,
- 4) samodzielnie wykonać rozgrzewkę przed wykonywaniem ćwiczeń specjalistycznych,
- 5) zna zasady zachowania się w miejscach o dużym nasłonecznieniu i w miejscach o bardzo niskich temperaturach, potrafi używać środków w celu ochrony własnego organizmu.

Współzawodnictwo sportowe w ramach systemu określonego przez PZG

Na specjalistycznym etapie szkolenia sportowego głównymi zawodami w ramach SSM są MPJMł. rozgrywane zgodnie z „Programem Klasyfikacyjnym AKRO PZG”.

4. SZKOLENIE SPECJALISTYCZNE

Etap szkolenia specjalistycznego w akrobatyce sportowej to wiek 12-18 lat i więcej. W tym czasie wzrasta objętość, intensywność treningu sportowego. Wiąże się to też z uwarunkowaniami szkolnymi. Zawodnicy powinni posiadać już określony poziom przygotowania ogólnego i zasób elementów zespołowych i indywidualnych. Zawodnicy wchodzi w wiek juniora i w międzynarodowy system współzawodnictwa sportowego (Mistrzostwa Europy Juniorów, Światowe Zawody w Grupach Wiekowych). Wymagania techniczne określone są przez międzynarodowe związki gimnastyczne (UEG i FIG). Następuje już pełna indywidualizacja szkolenia sportowego, dostosowana do indywidualnych predyspozycji. Następuje dalsza selekcja zawodników. Indywidualna technika danego zespołu i wykonania przez nie układów dostosowana jest do wypełnienia wymagań zawodów mistrzowskich. Współzawodnictwo sportowe i kalendarz startów dostosowany jest do kalendarzy międzynarodowych organizacji gimnastycznych, natomiast podział roku szkoleniowego wyraźnie dzieli się na 3 podokresy: przygotowawczy, startowy i przejściowy. Jest to okres juniora i juniora młodszego (kategorie wiekowe 11-16, 12-18).

Grupa szkoleniowa na tym etapie zajęć sportowych powinna liczyć 8-10 osób w szkole podstawowej i 8-10 osób w szkole ponadpodstawowej.

Liczba godzin przyznanych na szkolenie w:

oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego, (tabela nr 1)

- kl. VII SP – 12+4 godziny/tydzień
- kl. VIII SP – 12+4 godziny/tydzień
- szkoła ponadpodstawowa – 16+3 godzin/tydzień

oddziałach i szkołach sportowych, (tabela nr 2)

- kl. VII SP – 6+4 godziny/tydzień
- kl. VIII SP – 6+4 godziny/tydzień
- szkoła ponadpodstawowa – 7+3 godzin/tydzień

Perspektywiczne cele szkolenia sportowego

Sportowe:

- 1) przygotowanie zawodników do udziału w zawodach krajowych na poziomie juniora młodszego i juniora;
- 2) przygotowanie zawodników do startów na turniejach międzynarodowych;
- 3) przygotowanie zawodników do udziału w zawodach mistrzowskich (Mistrzostwa Europy, Światowe Zawody w Grupach Wiekowych),
- 4) umiejętność rozpoznania własnych zdolności fizycznych i technicznych,
- 5) znajomość zasad organizacyjnych zawodów krajowych i międzynarodowych,
- 6) uczestnictwo w pełnej formie w zawodach sportowych, zgodnie z obowiązującymi zasadami i znajomość przepisów sędziowania w akrobatyce sportowej,
- 7) rozwój zdolności motorycznych pod wpływem ćwiczeń (siła, szybkość, zwinność, gibkość),
- 8) rozwój cech wolicjonalnych,
- 9) opanowanie wymaganych elementów charakterystycznych dla poszczególnych konkurencji zgodnie z wymaganiami FIG.

Społeczno-wychowawcze

- 1) umiejętność organizacji różnych form współzawodnictwa sportowego,
- 2) znajomość i stosowanie zasad kulturalnego kibicowania,
- 3) znajomość zasad dobrych relacji w grupie rówieśniczej, treningowej i drużynie,
- 4) świadomość i odpowiedzialność w reprezentowaniu szkoły, klubu, kraju,
- 5) świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w treningu sportowym,
- 6) znajomość własnych „mocnych” i „słabych” stron osobowości,
- 7) podstawowa wiedza z zakresu odnowy biologicznej, fizjoterapii i czynnego wypoczynku,
- 8) umiejętność samokontroli i samoasekuracji w czasie zajęć sportowych,
- 9) wyrabianie zasad współdziałania w grupie treningowej, w drużynie sportowej,
- 10) wspieranie i pomoc osobom słabszym, starszym i niepełnosprawnym.

Edukacyjne

- 1) świadomie uczestniczy we współzawodnictwie sportowym,

- 2) zna zasady bezpieczeństwa na zajęciach sportowych, zna regulamin sali gimnastycznej i przestrzega zasad obowiązujących na zajęciach sportowych, zawodach sportowych,
- 3) zna pojęcie „zdrowego trybu życia” i potrafi je stosować,
- 4) zna i stosuje zasady rywalizacji sportowej w imię zasad „fair play”,
- 5) zna zasady i metody hartowania organizmu,
- 6) zna zasady zachowania się w różnych środowiskach aktywności fizycznej (akweny, góry, las, itp.),
- 7) rozumie znaczenie edukacji w rozwoju intelektualnym człowieka.

Zakładane efekty szkolenia sportowego po zakończonym etapie szkolenia

Wiedza - Uczeń zna i rozumie:

- 1) zmiany zachodzące w organizmie podczas jego rozwoju,
- 2) znaczenie pomiarów sprawności fizycznej i zna narzędzia do tych pomiarów,
- 3) wykorzystanie nowoczesnych technologii w aktywności fizycznej,
- 4) ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych,
- 5) konsekwencje, wynikające z używania środków psychoaktywnych i używek,
- 6) specyfikę treningu na etapie szkolenia specjalistycznego,
- 7) zasady treningu sportowego i jego etapowość w zależności od kalendarza startów,
- 8) ćwiczenia stosowane w treningu siłowym, siłowo-szybkościowym, technicznym,
- 9) celowość stosowania rozgrzewki sportowej,
- 10) pojęcie techniki stosowanej w elementach zespołowych,
- 11) podstawowe przepisy, co najmniej 3-4 sportów indywidualnych i zespołowych,
- 12) zasady oceniania w akrobatyce sportowej,
- 13) na czym polega współzawodnictwo sportowe, zgodnie z zasadami „fair play”,
- 14) rolę prawidłowego odżywiania się, wypoczynku, snu i higieny osobistej w procesie treningu sportowego.

Umiejętności - Uczeń potrafi:

- 1) wykonać pomiar parametrów życiowych (tętno, ciśnienie),
- 2) wykonać kozłowanie piłki ze zmianą kierunku ruchu i tempa, prowadzenie piłki nogą ze zmianą kierunku i szybkości, podania oburącz i jednorącz, rzuty do kosza, itp.,
- 3) wykonać proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych,
- 4) wykonać sprint ze startu niskiego, skok w dal i skok wzwyż z pełnego rozbiegu,
- 5) wykonać proste elementy samoobrony (pady, uniki, zasłony),
- 6) wykonać elementy zespołowe charakterystyczne dla danej konkurencji zgodnie z wymaganiami międzynarodowymi dla juniora młodszego i juniora,
- 7) wykonać ćwiczenia na wzmocnienie poszczególnych partii mięśniowych,
- 8) samodzielnie przeprowadzić specjalistyczną rozgrzewkę,
- 9) prawidłowo odżywiać się, przestrzegać zasad wypoczynku, snu oraz higieny osobistej,

- 10) bierze udział w rywalizacji sportowej zgodnie z przepisami i regułami co najmniej 4 sportów w warunkach właściwych.

Kompetencje społeczne - Uczeń jest gotów do:

- 1) systematycznego uczestnictwa w procesie treningu sportowego,
- 2) dokonywania samooceny wykonanych elementów akrobatycznych zespołowych i indywidualnych,
- 3) efektywnego komunikowania się z partnerami oraz z trenerem przy planowaniu treningu sportowego,
- 4) uczestnictwa w rywalizacji sportowej zgodnie z zadaniami danego etapu szkolenia,
- 5) respektowania zasad bezpiecznego i godnego uczestnictwa w zajęciach sportowych, zawodach na arenach krajowych i międzynarodowych,
- 6) do kulturalnego kibicowania,
- 7) prowadzenia negocjacji w rozwiązywaniu konfliktów,
- 8) potrafi ocenić poziom swojej sprawności fizycznej oraz swoją, aktualną formę sportową;
- 9) potrafi ocenić poziom opanowania elementów akrobatycznych,

Treści programowe szkolenia sportowego

Zajęcia zasadnicze związane ze sportem wiodącym

Treści programowe specjalistycznego etapu szkolenia sportowego mają za zadanie dalszy rozwój potencjału psychofizycznego zawodników a w szczególności wzrost poziomu zdolności motorycznych na poziom pozwalający im na naukę złożonych elementów zespołowych i połączeń tych elementów z choreografią w poszczególnych konkurencjach. Nauka elementów technicznych powinna oscylować w opanowaniu 6-8 elementów technicznych charakterystycznych dla układów statycznego i dynamicznego o różnym stopniu trudności. Powinny również być wykonane z zachowaniem estetyki i techniki. Trening gibkości, siły i zwinności powinien zapewniać pełną amplitudę ruchów.

Na specjalistycznym etapie kształcenia dalej stosowana jest analityczna i syntetyczna metodyka nauczania. Złożoność elementów technicznych zespołowych i ich połączeń z choreografią wymaga perfekcyjnego opanowania ćwiczeń bazowych charakterystycznych dla poszczególnych konkurencji. Nadal stosowana powinna być metoda powtórzeniowa, polegająca na wielokrotnym powtarzaniu złożonych form ruchu, aż do ich doskonałego opanowania. Zwiększa się objętość oraz intensywność (w zależności od fazy przygotowań) jednostek treningowych. Trening ogólnorozwojowy stosowany jest równolegle w formie „odciążenia” od treningu specjalistycznego. Wiodącą zdolnością motoryczną, kształtowaną na tym etapie jest siła i wytrzymałość siłowo-szybkościowa. Równolegle stosowany jest trening gibkości pozwalający na zachowanie odpowiedniej amplitudy ruchów całego ciała. Zwiększa się liczbę powtórzeń elementów i połączeń.

Główne środki treningowe:

- ćwiczenia fizyczne o charakterze wszechstronnym i specjalnym (ćwiczenia ogólnorozwojowe, biegi, skoki, zwisy, podpory, ćwiczenia równoważne, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (salta w tył i w przód, przerzuty w przód i w tył, elementy choreograficzne),
- techniczne środki nauczania i treningu – bardzo ważny element nauczania. Należą do nich wszelkiego rodzaju trenażery (stojaczki, ścieżka powietrzna, maty, doły asekuracyjne, lonże,

różnego kształtu i przeznaczenia materace, itp.). W dobie rozwoju multimediiów bardzo pomocnym środkiem są tablety, pozwalające w sposób obrazowy przedstawiać zawodnikom prawidłowe wykonanie oraz analizowanie wykonywanych ćwiczeń wraz z korektą błędów,

- obiekty, urządzenia i sprzęt sportowy – stanowią niezbędny element profesjonalnego treningu sportowego. W akrobatyce sportowej do standardowych urządzeń gimnastycznych należą: plansza gimnastyczna, drabinki, ścieżka akrobatyczna sprężynowa i batutowa. Profesjonalne sale treningowe stanowią o bezpieczeństwie ćwiczących a ich wyposażenie warunkuje skuteczność prowadzonych zajęć i ich atrakcyjność.
- odnowa biologiczna i psychopedagogiczna – jest elementem wspomagania treningu sportowego, zapewnia komfort fizyczny i psychiczny trenujących. Opieka fizjoterapeutyczna zapobiega powstawaniu kontuzji, pozwala na szybkie rozpoznanie dolegliwości i zapobiega powstawaniu urazów wykluczających ze sportu. Opieka psychologiczna pozwala rozwijać motywację do uprawiania sportu, osiągnięcia poziomu mistrzostwa sportowego, pokonywać bariery strachu przed złożonymi elementami technicznymi, rozładowywać stres związany ze współzawodnictwem i budować relacje na linii zawodnik – trener – rodzic,
- środowisko społeczne – prawidłowa atmosfera wokół uprawiania sportu, stwarzana przez szkołę i klub sportowy oraz rodziców warunkuje skuteczność całego procesu treningowego.

Podczas szkolenia sportowego elementarnym wymogiem jest zdrowie i bezpieczeństwo ćwiczących. Muszą oni znać zasady ustalone przez trenerów, dotyczące korzystania z sali gimnastycznej i znajdujących się tam urządzeń. Zajęcia sportowe mogą odbywać się tylko w obecności wykwalifikowanych prowadzących. Urządzenia sportowe powinny być każdorazowo sprawdzane przez prowadzących przed rozpoczęciem zajęć i posiadać wymagane certyfikaty bezpieczeństwa. Prowadzący określa zadania dla ćwiczących, wyznaczając im określone przyrządy i miejsce. Jest to szczególnie ważne przy jednoczesnej obecności na sali treningowej kilku grup treningowych. W ćwiczeniach obowiązuje zasada, że samodzielne wykonywanie określonych ćwiczeń jest tylko możliwe przy odpowiednim przygotowaniu i opanowaniu struktury ruchu. Wszystkie urządzenia sportowe powinny być wyposażone w materace asekuracyjne, zapewniające pełne bezpieczeństwo. Ponadto trudność ćwiczeń musi być dostosowana do stanu przygotowania i aktualnej dyspozycji psychofizycznej trenujących.

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W ramach treści programowych rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczeń potrafi:

- 1) określić wydolność i wytrzymałość organizmu, np. za pomocą Testu Coopera,
- 2) określić kryteria oceny zdolności motorycznych za pomocą Testu MTSF,
- 3) określić poziom przygotowania fizycznego za pomocą testu FIG,
- 4) wykonać ćwiczenia wspomagające zdolności koordynacyjne,
- 5) wykonać prawidłowo złożone elementy gier zespołowych w ramach mini gier.

Aktywność fizyczna

- 1) zna zasady obrony „strefą”, szybkiego ataku w grach zespołowych,
- 2) jeździć na sprzęcie sportowo-rekreacyjnym (rolki, rower, łyżwy, narty),
- 3) uczestniczyć w grach zespołowych, respektując wszystkie przepisy i zasady,
- 4) zna zasady przeprowadzenia rozgrzewki przed treningiem sportowym:
 - jej minimalny czas,
 - zasadę przechodzenia od ćwiczeń prostych do złożonych,

- celowość stosowania rozgrzewki w miejscu i w ruchu,
 - celowość rozgrzewania wszystkich partii ciała,
- 5) zna zasady rozgrzewki gimnastycznej;

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- 1) zna przepisy ruchu drogowego,
- 2) zna zasady organizacji bezpiecznego miejsca treningu sportowego, zabawy i aktywności fizycznej,
- 3) zna zasady asekuracji i samoasekuracji,
- 4) zna zasady korzystania z kąpieliska, lodowiska, siłowni, itp.,
- 5) zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy i wezwać pomoc,
- 6) potrafi udzielić pierwszej pomocy za pomocą masażu serca i sztucznego oddychania.

Edukacja prozdrowotna

- 1) potrafi wyjaśnić pojęcie „zdrowia”, „choroby”,
- 2) potrafi opisać pozytywne mierniki zdrowia: prawidłowe ciśnienie krwi, budowę somatyczną, poziom sprawności psychofizycznej i kondycji, itp.,
- 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu,
- 4) samodzielnie wykonać rozgrzewkę przed wykonywaniem ćwiczeń specjalistycznych,
- 5) zna zasady zachowania się w miejscach o dużym nasłonecznieniu i w miejscach o bardzo niskich temperaturach, potrafi używać kosmetyków w celu ochrony własnego organizmu.

Współzawodnictwo sportowe w ramach systemu określonego przez PZG

Na specjalistycznym etapie szkolenia sportowego głównymi zawodami są Mistrzostwa Polski Juniorów jako formy zawodów kontrolnych. Ponadto można wziąć udział w turniejach międzynarodowe. Wyniki osiągnięte na tych zawodach są podstawą do wyłaniania Kadry Narodowej Juniorów i kategorii wiekowej 11-16.

III. ZAŁOŻENIA PROGRAMU SZKOLENIA

Podstawowym warunkiem realizacji zadań szkoły jest pełne wykorzystanie czasu przewidzianego w planie nauczania na szkolenie sportowe oraz efektywność wykorzystania tego czasu. Ze względu na wysokie wymagania sportowe obowiązujące w szkole mistrzostwa sportowego oraz szkole sportowej w programie tym uwzględniono maksimum godzin tygodniowo, potrzebnych dla zapewnienia optymalnych warunków szkolenia sportowego w szkołach i oddziałach mistrzostwa sportowego oraz szkołach i klasach sportowych o profilu akrobatyka sportowa.

Tabela 1.

**Ilość godzin w oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego
z uwzględnieniem obowiązujących godzin wychowania fizycznego (jednostka po 45 minut)**

Etap	Szkoła Podstawowa												Szkoła Ponadpodstawowa			
Szkolenia sportowego	Szkolenie ukierunkowane			Szkolenie specjalistyczne				Szkolenie specjalistyczne								
Edukacyjny	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	I	II	III	IV				
Ilość godzin szkolenia/tyg. z uwzględnieniem zajęć technicznych i sportów uzupełniających	13	13	13	16	16	16	16	16	16	16	16	16				
	10+3	10+3	10+3	12+4	12+4	12+4	12+4	12+4	13+3	13+3	13+3	13+3				
Ilość os. w gr. szkoleniowej	8-10*	8-10*	8-10*	8-10*	8-10*	8-10*	8-10*	8-10*	8-10*	8-10*	8-10*	8-10*				

**/ Liczba uczniów w oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego jest uzależniona od możliwości zebrania uczniów o zbliżonym poziomie sportowym.
Zalecenie – proponowana ilość uczniów zgodnie z wytycznymi PZG.*

Liczba uczniów w oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego jest uzależniona od możliwości zebrania uczniów o zbliżonym poziomie sportowym.

W przypadkach uzasadnionych względami bezpieczeństwa, specyfiką sportu lub zróżnicowanym poziomem sportowym uczniów w czasie zajęć sportowych mogą być tworzone grupy ćwiczeniowe.

Ze względu na specyfikę nauczania akrobatyki sportowej i względy bezpieczeństwa ważna jest ilość ćwiczących przypadająca na jednego trenera w całym okresie szkolenia.

Tabela 2.

**Ilość godzin w oddziałach i szkołach sportowych
z uwzględnieniem obowiązujących godzin wychowania fizycznego (jednostka po 45 minut)**

Etap	Szkoła Podstawowa												Szkoła Ponadpodstawowa			
Szkolenia sportowego	Szkolenie ukierunkowane			Szkolenie specjalistyczne				Szkolenie specjalistyczne								
Edukacyjny	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	I	II	III	IV				
Ilość godzin szkolenia/tyg. z uwzględnieniem zajęć technicznych i sportów uzupełniających	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10				
	7+3	7+3	7+3	6+4	6+4	6+4	6+4	6+4	7+3	7+3	7+3	7+3				
Ilość os. w gr. szkoleniowej	Min. 10	Min. 10	Min. 10	8-10*	8-10*	8-10*	8-10*	8-10*	8-10*	8-10*	8-10*	8-10*				

*/ Zalecenie – proponowana ilość uczniów zgodnie z wytycznymi PZG.

Minimalna liczba uczniów w grupie ćwiczeniowej w oddziale sportowym i szkole sportowej wynosi 10.

Za zgodą organu prowadzącego szkołę liczba uczniów w grupie może być mniejsza niż 10.

W przypadkach uzasadnionych względami bezpieczeństwa, specyfiką sportu lub zróżnicowanym poziomem sportowym uczniów w czasie zajęć sportowych mogą być tworzone grupy ćwiczeniowe.

Ze względu na specyfikę nauczania akrobatyki sportowej i względy bezpieczeństwa ważna jest ilość ćwiczących przypadająca na jednego trenera w całym okresie szkolenia.

Tabela 3.**Wykaz zawodów i startów kontrolnych na poszczególnych etapach szkolenia**

Etap szkolenia	Sprawdziany	Zawody
I Młodzik (kl. mł. PZG)	- zawody klubowe	<ul style="list-style-type: none"> • Mistrzostwa Okręgu • Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików
II Junior młodszy (kl. III i II PZG)	- zawody klubowe	<ul style="list-style-type: none"> • MPJML • Młode Talenty • Pierwszy Krok Sportowy • Turnieje Międzynarodowe
III Junior (kat. 12-18 i 13-19)	- zawody klubowe	<ul style="list-style-type: none"> • Mistrzostwa Polski Juniorów • Mistrzostwa Europy Juniorów • WAGC • Turnieje Międzynarodowe
IV Senior	- zawody klubowe	<ul style="list-style-type: none"> • Mistrzostwa Polski Seniorów • Puchary Świata • Mistrzostwa Europy • Mistrzostwa Świata • Igrzyska Sportów Nieolimpijskich • Europejskie Igrzyska

Udział zawodników w obozach szkoleniowych

Obozy szkoleniowe są nieodzownym czynnikiem w procesie szkolenia sportowego. Obozy organizowane są minimum 2 razy w roku (zimą i latem). Akrobatyka sportowa z racji swego charakteru preferuje salę, więc dlatego na organizację wybiera się miejsca z bardzo dobrym zapleczem sportowym oraz miejsca, gdzie oprócz zajęć treningowych jest możliwość uzupełnienia własnego warsztatu sportami uzupełniającymi np. LA, zespołowe gry sportowe, pływanie, taniec.

1. Zasady planowania

Podstawą planowania jest opracowanie perspektywicznego i rocznego planu szkolenia. Uwzględnić należy klasę sportową, dobór stosownych sprawdzianów ogólnorozwojowych i specjalistycznych, objętość i intensywność w poszczególnych etapach szkolenia jak również dobór odpowiednich środków treningowych.

Wieloletni rozkład programu szkolenia akrobatów

1) Przygotowanie fizyczne – rozwój zdolności motorycznych mających dominujący wpływ na przygotowanie techniczne.

Siła – w całym przygotowaniu fizycznym kształtowanie siły warunkuje podnoszenie poziomu pozostałych zdolności i trudności elementów zespołowych.

Szybkość – duży wpływ na szybkość mają predyspozycje i budowa somatyczna zawodników; rozwinąć tą cechę możemy poprzez odpowiednie dozowanie treningu siłowego i utrzymanie dużej gibkości i ruchomości w stawach. pomocne w kształtowaniu siły są szybkie skłony i skręty tułowia, wymachy i krążenia ramion, podskoki i wieloskoki.

Skoczność – jest wieloczynnościową funkcją siły i szybkości oraz budowy mięśni szkieletowych i proporcji ciała. Skoczność jest cechą dość indywidualną, kształtowaną do określonych granic.

Gibkość – Cecha podatna na wytrenowanie, szczególnie u zawodników, którzy charakteryzują się sporą ruchomością w stawach.

Zwinność – cecha ta kojarzy się nieodłącznie z określeniem sprawności zawodników. Zależy ona od ich reakcji na bodźce nerwowe. Cecha ta jest szczególnie ważna przy wykonywaniu elementów akrobatycznych. Przy kształtowaniu zwinności stosuje się zasadę wprowadzania nowych ruchów lub wykonywanie ich w zmienionych warunkach.

Wytrzymałość – Na początkowy okres nie mamy żadnego wpływu, ale odpowiedni trening wytrzymałościowy (interwał) pozwala nam dobrze rozwinąć tą cechę. Rozróżniamy wytrzymałość ogólną, miejscową i specjalną. Na etapie szkolenia wszechstronnego stosuje się głównie zabawy biegowe, gry zespołowe, tory przeszkód. W późniejszych etapach szkolenia są to już treningi z elementami ćwiczeń zespołowych i akrobatycznych.

2) Przygotowanie techniczne:

- nauka techniki wykonania elementów bazowych,
- nauka układów obowiązkowych, wymagań specjalnych określonych przez Program Klasyfikacyjny AKRO PZG w kl. młodzieżowej, III oraz II oraz elementów określonych przez przepisy międzynarodowych FIG;

3) Przygotowanie baletowe

Ćwiczenia baletowe przygotowujące do wykonywania układów choreograficznych w połączeniu z elementami zespołowymi i indywidualnymi z podkładem muzycznym są niezbędne. Poprawiają gibkość i amplitudę ruchu. Utrzymują prawidłową postawę ciała, kształtują równowagę, estetykę i elegancję wykonywanych elementów. Zajęcia obejmują ćwiczenia przy drążku baletowym, naukę kroków tanecznych, podskoki i skoki gimnastyczne, piruety, ćwiczenia równoważne i kompozycje prostych kroków tanecznych. Ponieważ bardzo ważną rolę odgrywa poczucie rytmu i umuzykalnienie zawodników, dlatego w klasach 1 – 3 szkoły podstawowej celowe jest wprowadzenie dodatkowo jednej godziny muzyki do zajęć dydaktycznych prowadzonej przez nauczyciela specjalistę lub akompaniatora.

4) Przygotowanie taktyczne

- wybór odpowiednich elementów zespołowych statycznych i dynamicznych dobranych indywidualnie dla każdego zespołu;
- dobór elementów indywidualnych indywidualnie dobranych dla zawodników.

5) Przygotowanie psychiczne

- stała współpraca trenera i zawodników z psychologiem.

6) Odnowa biologiczna

- leczenie urazów i kontuzji oraz profilaktyka w tym zakresie,
- systematyczne zabiegi odnowy biologicznej.

7) Sporty wspomagające

- do sportów wspomagających należą: lekkoatletyka, pływanie, gry zespołowe, taniec;

2. Etapy przykładowego rocznego programu szkolenia

1) Etap przygotowania wszechstronnego - okres 3 lat (klasy I, II, III szkoły podstawowej)

Zadania do wykonania

- kształcenie zdolności motorycznych niezbędnych do rozpoczęcia nauki elementów indywidualnych i zespołowych oraz łączenia ich w układy choreograficzne;
- przygotowanie siłowo – szybkościowe niezbędne do nauki elementów na dynamicznych zespołowych;
- przygotowanie choreograficzne niezbędne do wyegzekwowania prawidłowej postawy ciała i równowagi, a także plastyki i czystości ruchu;
- wdrażanie dzieci do systematycznej pracy;
- zainteresowanie dzieci sportem, pobudzanie u nich motywacji do uprawiania akrobatyki i udziału w zawodach sportowych;
- wprowadzenie różnych form współzawodnictwa w celu określenia charakteru psychicznego dziecka, jego zdolności do podjęcia rywalizacji sportowej;
- zabezpieczenie harmonijnego rozwoju zawodników przez dobór odpowiednich zestawów ćwiczeń, zapewniających stałą poprawę układu krążenia, oddychania i ruchu,
- udział w testach, sprawdzianach i zawodach,
- osiągnięcie przez zawodników kategorii młodzika, a następnie juniora młodszego w cyklu zawodów sportowych: MMM, PKS, MT, MPJMł. oraz ogólnopolskie turnieje;
- dokonanie dokładnego rozpoznania indywidualnych cech psychofizycznych określających ich przydatność do dalszego szkolenia sportowego,
- na przestrzeni szkolenia w tym okresie dzieci powinny nabyć podstawowe wiadomości z zakresu higieny, korzystania z odnowy biologicznej i czynnego wypoczynku.

2) Etap przygotowania ogólnego i technicznego (specjalistycznego)

Klasy IV, V, VI, VII szkoły podstawowej

Zadania do wykonania

- doskonalenie wszystkich zdolności motorycznych,
- na bazie uzyskanego poziomu zdolności motorycznych nauka elementów indywidualnych i zespołowych oraz połączeń ćwiczeń ujętych w Programie Klasyfikacyjnym AKRO PZG,
- szeroka indywidualizacja planów treningowych, jak też startowych poszczególnych zespołów; plany powinny jasno precyzować cele dalekosiężne zawodników,
- zawodnicy powinni mieć nakreślony plan doskonalenia nawyków ruchowych, kształtowania odporności na zmęczenie i trudne sytuacje.

3) Etap doskonalenia technicznego - (kl. VIII SP, kl. I – IV szkoła średnia)

Zadania do wykonania

- start zawodników w kategorii juniora i seniora;
- uzyskanie wiedzy i doświadczenia umożliwiającego świadome uczestnictwo w programowaniu treningu, jak też zadań startowych oraz nakreśleniu dalekosiężnych planów danego zespołu wspólnie z trenerem;
- współpraca na odcinku realizacji zadań treningowych i startowych, samoocena zadań, rejestracja obciążeń, znajomość zasad samooceny i samokontroli rozwoju fizycznego i poziomu sprawności fizycznej,
- poznanie form aktywności ruchowej w czasie wolnym od zajęć treningowych i szkolnych i ich wpływ na odpoczynek i odnowę organizmu,
- udział w zawodach sportowych oraz zgrupowaniach szkoleniowych.

4) Etap utrzymania uzyskanego poziomu - (kl. II, III, IV szkoły średniej)

Zadania do wykonania

- przewaga ilościowa w treningach na korzyść stabilizacji techniki oraz poprawy sprawności ukierunkowanej i specjalistycznej,
- dalsza praca nad treningiem siły, który pozwoli na utrzymanie formy i zapobieganie kontuzjom,
- udział w zawodach krajowych i zagranicznych,
- pomoc młodszym zawodniczkom, pierwsze próby asekuracji podczas zajęć, samodzielne próby prowadzenia krótkich jednostek treningowych,
- udział w zawodach klas młodszych w charakterze sędzin i organizatorek imprez.

Prezentowany poniżej program szkolenia (treści programowe, zalecane wymagania specjalne) opracowano opierając się na ogólnie przyjętych trendach rozwoju akrobatyki sportowej.

3. Teoria

Teoretyczne aspekty programu szkolenia dające wiedzę uczniom na temat treningu sportowego.

1. Dieta i żywienie, potrzeby energetyczne sportowców, normy żywienia w okresie treningów, zawodów oraz w przerwie między treningami, prawidłowa regulacja masy ciała, odżywki w sporcie, prawidłowo ułożony jadłospis.
2. Kontuzje w sporcie, sposoby unikania kontuzji i zapobieganie urazom.
3. Analiza szkolenia poprzez nagrywanie zawodników na treningach, indywidualna praca z zawodnikami i całymi zespołami.
4. Aktualizacja przepisów sędziowskich.
5. Podstawy masażu i hydromasażu.
6. Indywidualizacja treningu na poziomie każdego etapu szkolenia:
 - obserwacja na treningu,
 - obserwacja na zawodach,
 - analiza video po zawodach,
 - korygowanie i eliminowanie błędów technicznych w elementach zespołowych i indywidualnych.

6. Warunki niezbędne do realizacji programu

Całoroczna baza treningowa:

- sala gimnastyczna wyposażona w kompletny sprzęt specjalistyczny: plansza gimnastyczna, lonże, trampolina, ścieżka lub ścieżkę powietrzną;
- boisko szkolne umożliwiające prowadzenie zajęć ogólnorozwojowych na świeżym powietrzu;
- siłownia, salę baletową z lustrami;
- gabinet lekarski lub w pobliżu przychodnia sportowa;
- gabinet odnowy biologicznej,
- lekarz, fizykoterapeuta,
- wysoko kwalifikowana kadra trenerska,
- pedagog (psycholog) szkolny,
- stały nadzór pedagogiczny,
- dietetyk.

7. Dobre praktyki rekomendowane przez Polski Związek Gimnastyczny

W ramach dobrych praktyk Polski Związek Gimnastyczny:

- 1) Współpracuje z Instytutem Sportu, Akademią Trenerską, COMS itp.,
- 2) Utrzymuje stałe kontakty z uczelniami wyższymi, celem wymiany doświadczeń w szkoleniu kadry nauczycieli i trenerów akrobatyki sportowej,
- 3) Popularyzuje dyscyplinę poprzez systematyczne spotkania młodzieży uczącej się w szkołach sportowych i SMS z wybitnymi postaciami sportu, a szczególnie z byłymi zawodnikami akrobatyki sportowej,

- 4) Trener Koordynator i poszczególni trenerzy uczestniczą w szkoleniach organizowanych przez Instytut Sportu i jego Zespół Metodyczny i Forum Trenera,
- 5) Stworzenie elektronicznego systemu rejestracji i wydawania licencji zawodniczych, trenerskich i sędziowskich, zapewniający transparentność uczestnictwa wszystkich członków PZG w działaniach związku,
- 6) Stworzenie centralnego systemu zgłaszania uczestników do zawodów krajowych na wzór Europejskiej i Światowej Federacji Gimnastycznej (UEG i FIG),
- 7) Prowadzenie strony www.pzg.pl, na której można uzyskać bieżące informacje na temat aktualności w sporcie gimnastycznym,
- 8) Członkowie Zarządu Polskiego Związku Gimnastycznego mają przydzielone określone zadania i kompetencje celem efektywnego i transparentnego działania,
- 9) Polityka kadrowa związku oparta jest o konkursowość wyboru trenera koordynatora Kadry Narodowej,
- 10) Polityka finansowa związku oparta jest o precyzyjne planowanie szkolenia i startów, uwzględniająca hierarchizację stawianych celów,
- 11) Związek prowadzi systematyczną akcję popularyzacyjną swoich dyscyplin olimpijskich i nieolimpijskich celem pozyskiwania wsparcia finansowego od sponsorów, fundacji i osób fizycznych,
- 12) Związek przeprowadza systematyczną korektę działań, celem aktualizacji i dostosowywania do aktualnej sytuacji organizacyjno-finansowej związku.
- 13) Organizacja kursokonferencji
- 14) Udział w webinarach organizowanych przez UEG czy FIG.

IV. WYKAZ ELEMENTÓW BAZOWYCH DO OPANOWANIA W POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA, W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU ZAWODNIKA

Klasa młodzieżowa 7-11 lat

Elementy indywidualne:

- stanie na głowie;
- poziomka;
- waga przodem, waga wyciągana bokiem;
- przewrót w przód i w tył;
- przerzut bokiem;
- mostek, wygięcie do mostka, wstanie z mostka;
- skłon w przód.

Elementy zespołowe:

- stanie na rękach z podtrzymaniem;
- „rybka” na stopach dolnej w leżeniu;
- Wejście na uda dolnej/dolnego;
- Stanie w barkach dolnego/dolnej w leżeniu
- „kuczka” w rękach dolnego w leżeniu.
- Leżenie przodem lub tyłem na rękach dolnych.

Klasa III 7-13 lat

Elementy indywidualne:

- Przejścia w przód i w tył mostkiem,
- Szpagat, mostek,
- Waga przodem lub waga bokiem,
- Stanie na głowie lub leżenie w przegięciu na klatce piersiowej;
- Poziomka, krokodylek;
- Przerzut bokiem, rundak;
- Salto w przód lub w tył, flik;
- Salto machowe bokiem;

Elementy zespołowe:

- Elementy zespołowe są dobierane indywidualnie w zależności od predyspozycji zawodników i konkurencji, którą wykonują. Elementy wybierane są z Programu Klasyfikacyjnego Akro PZG dla danej klasy sportowej.

Klasa II 8-15 lat

Elementy indywidualne:

- Przejścia w przód i w tył mostkiem, szpagat, mostek,
- Waga przodem lub waga bokiem, Poziomka, krokodylek;
- Stanie na głowie lub leżenie w przegięciu na klatce piersiowej;
- Przerzut bokiem, rundak, flik;
- Salto w przód lub w tył
- Salto machowe bokiem;

Elementy zespołowe:

- Elementy zespołowe są dobierane indywidualnie w zależności od predyspozycji zawodników i konkurencji, którą wykonują. Elementy wybierane są z Programu Klasyfikacyjnego Akro PZG dla danej konkurencji i klasy sportowej.

Kategoria wiekowa 11-16 lat (według wytycznych FIG)

Wybór elementów do układów statycznego i dynamicznego dokonywany jest na podstawie predyspozycji zawodników ćwiczących w danym zespole w zależności wykonywanej od konkurencji.

Kategoria wiekowa 12-18 lat (według wytycznych FIG)

Wybór elementów do układów statycznego, dynamicznego i kombinowanego dokonywany jest na podstawie predyspozycji zawodników ćwiczących w danym zespole w zależności wykonywanej od konkurencji.

Kategoria wiekowa senior - 15 lat i więcej (według wytycznych FIG)

Wybór elementów do układów statycznego, dynamicznego i kombinowanego dokonywany jest na podstawie predyspozycji zawodników ćwiczących w danym zespole w zależności wykonywanej od konkurencji.

V. TESTY NABOROWE DLA KLAS SPORTOWYCH, SZKÓŁ SPORTOWYCH I SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO POLSKIEGO ZWIĄZKU GIMNASTYCZNEGO

Podstawa prawna:

1. Ustawa o systemie oświaty z późniejszymi zmianami (Dz. U. 2004.256.2572 j.t.)
2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dn. 15 października 2012 w sprawie warunków tworzenia, organizacji oraz działania oddziałów sportowych, szkół sportowych i szkół mistrzostwa sportowego (Dz. U. 2012.1129)
3. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dn. 15 października 2012 w sprawie sposobu przeliczania na punkty poszczególnych kryteriów uwzględniających w postępowaniu rekrutacyjnym, składu i szczegółowych zadań komisji rekrutacyjnej, szczegółowego trybu i terminów przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego oraz postępowania uzupełniającego (Dz. U. 2015.1942)

Polski Związek Gimnastyczny

TEST NABOROWY DO I KLASY SPORTOWEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ I SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO wg podanej skali

Maksymalna liczba punktów wynosi 100.

1. Pomiar siły ramion i obręczy barkowej

* w zwisie na drążku w nachwycie utrzymanie ciała na ugiętych rękach, drążek znajduje się minimum na wysokości oczu. Czas (s)	Pkt
1 s	3
2 s	6
3 s	9
4 s	12
5 s	15
6 s	18

7 s i więcej	20
--------------	----

2. Pomiar siły mm brzucha.

* w zwisie unoszenie prostych nóg do poziomu. Ilość	Pkt
1	4
2	8
3	12
4	16
5 i więcej	20

3. Próba gibkości:

- * skłon w przód w siadzie prostym – do 5 pkt
- * skłon w przód w siadzie rozkrocznym – do 5 pkt
- * szpagat wykroczny na lepszą nogę – do 5 pkt

Odchylenia kątów od pożądaných wartości:

- do 20° – 5 pkt
- 20° - 45° – 3 pkt
- 45° – 0 pkt

4. Ćwiczenia równoważne, materace asekuracyjne pod równoważnią 40 cm.

Materac do zeskoku 40 cm.

- przejście po równoważni samodzielnie – do 10 pkt, w tym:
 - samodzielne wejście na równoważnię – do 3 pkt
 - samodzielne przejście po równoważni z asekuracją – do 4 pkt
 - samodzielny zeskok na materac – 3 pkt

5. Próba szybkości – bieg na odcinku 20 m.

* technika biegu

Ocena	Pkt
Słaba	1 - 4
Dobra	5 - 12
Wybitna	13 - 20

6. Stanie na rękach przy drabinkach lub w formie uproszczonej – do 15 pkt:

* Słabo wykonane stanie na rękach – do 5 pkt

* Dobrze wykonane stanie na rękach – do 10 pkt

* Wybitnie wykonane stanie na rękach – do 15 pkt

Tabela norm sprawności

Sprawność	Suma punktów
Wybitna	Powyżej 70 pkt
Dobra	51 – 70 pkt
Średnia	30 – 50 pkt
Niska	poniżej 30 pkt

Uzyskanie co najmniej średniej normy sprawności jest wynikiem pozytywnym, kwalifikującym do szkolenia w I klasie sportowej w szkole podstawowej, ocena dobra kwalifikuje do szkolenia w szkole lub oddziale mistrzostwa sportowego.

**TEST DO IV KLASY SPORTOWEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ I SZKOLE
PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO**

**Sprawdzian umiejętności technicznych i przygotowania ogólnego na poszczególnych etapach
szkolenia sportowego w akrobatyce sportowej**

Test sprawności ogólnej po zakończeniu ukierunkowanego etapu szkolenia - 10 lat.

1. Skok w dal z miejsca (2 próby liczy się lepsza). Odległość liczy się od linii skoku do pięty.

Odległość (cm)	Pkt
60	1
70	2
80	3
90	4
100	5
110	6
120	7
130	8
140	9
150	10
160	11
170	12
180	13
190	14
200 i więcej	15

2. Unoszenie prostych nóg w zwisie na drabince w ciągu 15 s. Stopy muszą dotykać drabinki nad głową.

Ilość	Pkt
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14

15 i więcej	15
-------------	----

3. Pompki w podporze przodem w czasie 15 s. Tułów prosty, ugięcie RR w stawach łokciowych minimum 90°.

Ilość	Pkt
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15 i więcej	15

4. Podciągania na drążku w ciągu 15 s., bez zamachu o tułowi prostym, broda minimum na wysokość drążka.

Ilość	Pkt
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15

5. Wejście na linę z siadu bez pomocy nóg 3m.

Czas wejścia	Pkt
poniżej 5	10
5-6	9
6-7	8
7-8	7
8-9	6
9-10	5
10-11	4
11-12	3
12-13	2
13-14	1
14 i więcej	0

6. Stanie na RR na czas - 2 próby liczy się lepsza.

Czas	pkt.
1 s	1
4 s	2
8 s	3
13 s	4
18 s	5
24 s	6
28 s	7
32 s	8
36 s	9
40 s	10
50 s	12
60 s i dłużej	14

7. Bieg na dystansie 25 m

Czas (s)	pkt.
poniżej 4.5	10
4.5 - 4.6	9
4.6 - 4.7	8
4.7 - 4.8	7
4.8 - 4.9	6
4.9 - 5.0	5
5.0 - 5.1	4
5.1 - 5.2	3
5.2 - 5.3	2

5.3 - 5.4	1
powyżej 5.4	0

TABELA NORM SPRAWNOŚCI

Sprawność	Suma punktów
wybitna	powyżej 71 pkt
wysoka	51 - 70 pkt
średnia	41 - 50 pkt
niska	31
bardzo niska	poniżej 30 pkt

Uzyskanie co najmniej średniej normy sprawności jest wynikiem pozytywnym, kwalifikującym do szkolenia w IV klasie sportowej w szkole podstawowej, ocena wysoka kwalifikuje do dalszego szkolenia w szkole lub oddziale mistrzostwa sportowego.

**Załącznik do rozporządzenia
Ministra Edukacji Narodowej
z dnia 29.03.2017 r. (poz. 671)**

Program szkolenia w sporcie: akrobatyka sportowa – załącznik nr 2

Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego¹⁾

Typ szkoły, klasa, wiek ucznia		Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego			
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkolamistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
szkoła podstawowa	I - 6-7 lat	X		X	
	II - 7-8 lat	X		X	
	III - 8-9 lat	X	X		
	IV - 9-10 lat		X		X
	V - 10-11 lat		X		X
	VI - 11-12 lat		X		X
	VII - 12-13 lat		X		X
	VIII - 13-14 lat		X		X
szkoła ponadpodstawowa	I - 14-15 lat		X		X
	II - 15-16 lat		X		X
	III - 16-17 lat		X		X
	IV - 17-18 lat		X		X

¹⁾ W tabeli symbolem X należy zaznaczyć typ szkoły, wiek ucznia i klasę, w której rozpoczyna się szkolenie sportowe, oraz kolejne lata jego trwania dla poszczególnych etapów szkolenia sportowego, biorąc pod uwagę że w klasach I szkół podstawowych mogą rozpoczynać naukę dzieci 6-letnie.