**Karta punktacyjna testów uzupełniających klas o profilu:**
**Taniec**

EGZAMINUJĄCY……

| Kandydat<br>Imię i nazwisko | Ruchomość<br>i elastyczność<br>nóg (0-5pkt.) | Elastyczność<br>kręgosłupa<br>(0-5pkt.) | Skoczność<br>(0-5) | Dyspozycje<br>rytmiczno-<br>ruchowe<br>(0-5pkt.) | Koordynacja<br>muzyczno-<br>ruchowa-<br>UKŁAD<br>(0-5pkt.) | SUMA |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

**Ruchomość i elastyczność nóg**

Uczeń w pozycji siadu rozkrocznego wykonuje skłon w przód, skłon do obydwu nóg.

Uczeń w pozycji stojącej wykonuje skłon tułowia w przód.

5pkt – skłon tułowia w przód w siadzie rozkrocznym, klatka piersiowa oraz brzuch dotykają podłogi, tułów leży swobodnie na co najmniej jednej nodze

4pkt – skłon tułowia w przód w siadzie rozkrocznym, głowa dotyka podłogi, głowa dotyka do co najmniej jednego z kolan, dłonie trzymają za stopę

3pkt - skłon tułowia w przód w siadzie rozkrocznym, łokcie dotykają podłogi, dłonie dotykają palców co najmniej jednej stopy

2pkt - skłon tułowia w przód w pozycji stojącej, dłonie nie dotykają podłogi

1pkt – skłon tułowia w przód w pozycji stojącej,  palce dotykają podłogi

**Elastyczność kręgosłupa**

Uczeń z pozycji stojącej wykonuje mostek.

Uczeń z pozycji leżenia tyłem wykonuje mostek.

Uczeń z pozycji leżenia na brzuchu wykonuje wygięcie w tył dotykając nogami do głowy

5pkt – mostek z pozycji stojącej, utrzymanie pozycji w równowadze, samodzielny powrót do pozycji stojącej

4pkt - mostek z pozycji stojącej, utrzymanie pozycji w równowadze, do leżenia tyłemLUB wygięcie w tył z leżenia na brzuchu, dotknięcie nogami do głowy

3pkt – mostek z pozycji leżenia tyłem, utrzymanie pozycji w równowadze, do leżenia tyłem

2pkt - mostek z pozycji leżenia tyłem, do leżenia tyłem

1pkt – wznos bioder z podłogi z leżenia tyłem, do leżenia tyłem

**Skoczność**

Uczeń z pozycji stojącej wykonuje skoki kuczne oraz skokiproste bez przyrządu na całej długości linii tanecznej

5pkt – krok przygotowawczy oraz naskok, skok kuczny z kolanami do klatki piersiowej, ręce w bok, skok prosty z prostymi kolanami, ręce w przód

4pkt - krok przygotowawczy oraz naskok, skok kuczny z kolanami na wysokości bioder, ręce w bok, skok prosty ze zgiętymi kolanami, ręce w przód

3pkt - krok przygotowawczy oraz naskok, skok ze wznosem kolan, ręce w bok, skok prosty ze zgiętymi kolanami i wznosem jednej nogi, ręce w przód

2pkt – skok kuczny i skok prosty (min. jak za 3pkt) bez kroku przygotowawczego i naskoku

1pkt - skok kuczny i skok prosty (min. jak za 3pkt) bez kroku przygotowawczego i naskoku oraz bez poprawnego ustawienia rąk

**Dyspozycje rytmiczno-ruchowe**

Uczeń z pozycji stojącej wykonuje wymachy przodem, bokiem i tyłem.

5pkt – kroki przygotowawcze, wymachy przodem, bokiem i tyłem następujące po sobie, na obydwie nogi, w poprawnym ułożeniu nóg względem rąk

4pkt - kroki przygotowawcze wymachy przodem, bokiem i tyłem następujące po sobie, na jedną z nóg, w poprawnym ułożeniu nóg względem rąk

3pkt - kroki przygotowawcze wymachy przodem, bokiem i tyłem następujące po sobie, na jedną z nóg, bez koordynacji z rękami

2pkt - kroki przygotowawcze wymachy przodem, bokiem i tyłem każdy osobno, w poprawnym ułożeniu nóg względem rąk

1pkt - wymachy przodem, bokiem i tyłem każdy osobno, bez koordynacji z rękami

**Koordynacja muzyczno-ruchowa – UKŁAD**

Uczeń odtwarza poznany kawałek choreografii

5pkt – samodzielne, poprawne odtworzenie całego układu w rytm muzyki

4pkt - samodzielne, poprawne odtworzenie całego układu do liczenia

3pkt – samodzielne odtworzenie całego układu

2pkt – odtworzenie całego układu z pomocą instruktora

1pkt - odtworzenie całego układu powtarzając ruchy za instruktorem