



AKADEMIA BALANCE
AKROBATYKA SPORTOWA • WARSZAWA

TESTY KWALIFIKACYJNE

**do grup wyczynowej i zawodniczej • sezon
2026/2027**

Zapraszamy również zawodników spoza Akademii Balance - osoby, które myślą o zmianie klubu, chcą trenować bardziej sportowo albo po prostu sprawdzić swój aktualny poziom.

4 WRZEŚNIA (PIĄTEK)
19:00-21:00

LO nr 163
ul. Słowackiego 3, 05-077 Warszawa

ZGŁOSZENIA SMS
693 163 860

Liczba miejsc jest ograniczona. Testy mają pomóc nam poznać aktualny poziom, potencjał i predyspozycje zawodnika oraz dobrać dla niego odpowiednią grupę.



WAŻNE: brak któregoś z elementów nie oznacza dyskwalifikacji. Za niewykonany element po prostu nie zostanie przyznany punkt. Nie oczekujemy, że każdy zawodnik będzie potrafił wszystko.

CO SPRAWDZAMY PODCZAS TESTÓW?

Spotkanie zaczynamy wspólną rozgrzewką. Następnie sprawdzamy elementy z zakresu akrobatyki oraz siły. W wielu zadaniach ważniejsza od samego wyniku jest dla nas technika wykonania.

AKROBATYKA		
1.	Wybrany skok na AirTracku	salto machowe bokiem / salto w przód / salto w tył / firlak / rundak-salto w tył / rundak-firlak / przerzut w przód
2.	Dojście siłowe rozkrokiem	do stania na rękach
3.	Poziomka	utrzymanie 10 sekund
4.	Szpagaty	na obie nogi
5.	Przejście	w przód lub tył na jedną nogę
6.	Stójka na rękach	na ziemi lub stojaku; przede wszystkim oceniamy technikę
7.	Rundak	z miejsca
8.	Punkt bonusowy	dla chętnych: dodatkowy wybrany skok na AirTracku z listy powyżej

SIŁA		
1.	Zwis prosty na drabince	jak najdłużej
2.	3 podciągnięcia podchwytem	oceniana przede wszystkim technika
3.	3 pompki	oceniana przede wszystkim technika
4.	3 nakrywki na drabince	oceniana przede wszystkim technika

Nie jesteś pewna/pewien któregoś elementu? Przyjdź mimo wszystko. Test nie jest egzaminem typu „wszystko albo nic”. Patrzymy na cały obraz: poziom techniczny, siłę, mobilność, potencjał, sposób pracy i gotowość do intensywniejszego treningu.

JAKIE GRUPY FUNKCJONUJĄ W AKADEMII?

Testy kwalifikacyjne dotyczą przede wszystkim kandydatów do grupy wyczynowej i zawodniczej. Poniżej pokazujemy jednak pełny kontekst, aby łatwiej było ocenić, jaki model treningu odpowiada dziecku.

GRUPA WYCZYNOWA skoki i zespoły	Dla zawodników nastawionych na poważne, wyczynowe trenowanie i rozwój sportowy. • 4 treningi tygodniowo po 2-3 godziny • obowiązkowe obozy, zgrupowania, warsztaty i wyjazdy • zawody ogólnopolskie i międzynarodowe • profesjonalne wsparcie dietetyka, fizjoterapeuty i psychologa sportowego • obowiązkowe badania sportowe • licencję zawodniczą PZG organizuje klub
GRUPA ZAWODNICZA skoki i zespoły	Dla dzieci, które chcą rozwijać się w kierunku sportu wyczynowego, ale potrzebują jeszcze czasu na zdobycie odpowiednich umiejętności. • 3 treningi tygodniowo po 1,5-2 godziny • obozy obowiązkowe • warsztaty i część wyjazdów opcjonalne • stopniowe wprowadzanie w świat zawodów • możliwość przejścia do grupy wyczynowej wraz z rozwojem zawodnika
GRUPA SPORTOWA podział wiekowy	Dla dzieci, które mają już podstawowe doświadczenie w akrobatyce i chcą dalej rozwijać umiejętności, ale bez wymiaru właściwego dla grup zawodniczych. • 2 treningi tygodniowo po 1,5 godziny • udział w zawodach możliwy, ale nieobowiązkowy • rozwój sportowy w mniejszym wymiarze treningowym

ORGANIZACJA I ZGŁOSZENIA

- Termin: 4 września, godz. 19:00-21:00.
- Miejsce: LO nr 163, ul. Słowackiego 3, 05-077 Warszawa.
- Zgłoszenie: SMS na numer 693 163 860 z informacją o chęci udziału dziecka w testach. Dla sprawnej organizacji warto podać imię i nazwisko dziecka oraz wiek.
- Zmiana planów: jeśli zgłoszone dziecko ostatecznie nie może przyjechać, prosimy o krótką wiadomość.
- Zawodnicy spoza klubu: serdecznie zapraszamy. Testy są otwarte także dla osób rozważających zmianę klubu lub rozpoczęcie bardziej sportowego treningu w Akademii Balance.
- Start treningów: grupy wyczynowe, zawodnicze i sportowe rozpoczynają treningi od 7 września.

Masz pytania przed testami? SMS: 693 163 860 www.akademiabalance.pl	Przyjdź i pokaż to, co już potrafisz. Liczy się nie tylko gotowy element, ale także technika, potencjał i chęć rozwoju.
--	--