

TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY SPORTOWEJ I KLASY PRZYGOTOWANIAWOJSKOWEGO OBEJMUJĄ:

Test sprawności fizycznej przeprowadzony będzie w formie prób określających poziom rozwoju zdolności motorycznych - siły, szybkości, wytrzymałości i skoczności.

Test obejmuje cztery próby:

- 1)bieg na 60m,
- 2)bieg na 600m (dziewczęta), 1000m (chłopcy),
- 3)rzut piłką lekarską (3kg) z miejsca, w przód, zza głowy,
- 4)skok w dal z miejsca.

BIEG NA 60m

SPOSÓB WYKONANIA: Bieg na dystansie 60m ze startu niskiego, kandydat wykonuje jedną próbę.

OCENA: Pomiar czasu mierzony z dokładnością do 0,1s.

BIEG NA 600m (dziewczęta), 1000m (chłopcy)

SPOSÓB WYKONANIA: Bieg na dystansie 600m (dziewczęta), 1000m (chłopcy) ze startu wysokiego, kandydat wykonuje jedną próbę.

OCENA: Pomiar czasu mierzony z dokładnością do 0,1s.

RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ (3kg) Z MIEJSCA W PRZÓD, ZZA GŁOWY

SPOSÓB WYKONANIA: Pozycja wyjściowa - piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej, stopy na szerokości bioder, ustawione równolegle kilkanaście centymetrów przed linią wyrzutu (materacem). Ćwiczący po wykonaniu zamachu piłką, połączonego ze skłonem tułowia do tyłu i ugięciem nóg w kolanach, wyrzuca ją znad głowy.

OCENA: Z dwóch prób ocenianych z dokładnością do 10 cm uwzględnia się wynik najlepszy. Długość rzutu mierzy się prostopadłe do najbliższego śladu piłki do linii odbicia.

SKOK W DAL Z MIEJSCA

SPOSÓB WYKONANIA: pozycja wyjściowa - stopy na szerokości bioder ustawione równolegle przed linią odbicia. Po kilku zamachach ramion dołem w tył z jednoczesnym przejściem do przysiadu ćwiczący wykonuje dynamiczny wymach ramion w przód z jednoczesnym odbiciem.

OCENA: Z dwóch mierzonych skoków z dokładnością do 1 cm uwzględnia się wynik najlepszy. Długość skoku mierzy się prostopadłe od najbliższego śladu piętą badanego od linii odbicia.

*w przypadku złych warunków atmosferycznych testy odbędą się w sali IV Liceum Ogólnokształcącego (bieg wahadłowy 10x5m, Beep-Test, rzut piłką lekarską z miejsca w przód zza głowy, skok w dal z miejsca)

BEEP TEST

SPOSÓB WYKONANIA: próba polega na bieganiu wahadłowym między dwoma znacznikami (liniami), oddalonymi od siebie o 20 metrów w linii prostej w określonym, stale rosnącym tempie. Tempo nadaje sygnał dźwiękowy, podczas trwania, którego ćwiczący musi znajdować się poza wyznaczoną linią dwiema nogami. Kandydat wykonuje jedną próbę

OCENA: Ocenie podlega ilość przebiegniętych odcinków w określonym tempie.

BIEG WAHADŁOWY 10x5m

SPOSÓB WYKONANIA: bieg z maksymalną szybkością i zmianami kierunku. Ćwiczący na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do drugiej linii odległej o 5m i wraca przekraczając obydwie linie stopami; odległość tą pokonuje 10 razy. Kandydat wykonuje jedną próbę

OCENA: Pomiar czasu mierzony z dokładnością do 0,1s.