

Test sprawności fizycznej
dla kandydatów do klasy czwartej sportowej
w Szkole Podstawowej nr 6 im. ks. dr. Bernarda Sychty w Kościerzynie
na rok szkolny 2017/2018

PROFIL OGÓLNOROZWOJOWY

1. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):

- a) wykonanie** – testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;
- b) pomiar** - skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;
- c) uwagi** - skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;
- d) sprzęt i pomoce** - piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

2. Bieg zwinnościowy (4x10m):

- a) wykonanie** - na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;
- b) pomiar** - próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 0,1 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;
- c) uwagi** - próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;
- d) sprzęt i pomoc** - stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki, lista badanych.

3. Skłony w przód z leżenia tyłem - próba siły mięśni brzucha:

- a) wykonanie** - badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.
- b) pomiar** - notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;
- c) uwagi** - badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;
- d) sprzęt i pomoce** - materac, stoper, lista badanych.

4. Skłon tułowia w przód- siła gibkości:

- a) wykonanie**- badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce;
- b) pomiar** - próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm;
- c) uwagi** - sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów;
- d) sprzęt i pomoce** - podpórka, podziałka o długości 100 cm, lista badanych.