

PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

PRÓBA 1.

Indywidualna rozgrzewka

Oceniana rozgrzewka ogólnorozwojowa powinna zawierać elementy:

1. Ćwiczenia ramion
2. Ćwiczenia tułowia
3. Ćwiczenia bioder
4. Ćwiczenia nóg
5. Ćwiczenia mięśni grzbietu
6. Ćwiczenia mięśni brzucha
7. Ćwiczenia równoważne
8. Ćwiczenia siłowe
9. Ćwiczenia w truchcie
10. Ćwiczenia w podskokach

Rozgrzewka powinna trwać maksymalnie 15 minut w dowolnych pozycjach wyjściowych.

Maksymalna ilość punktów do uzyskania wynosi 40.

PRÓBA 2.

Skok w dal z miejsca

Badany staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

Dziewczęta

Skok w dal z miejsca	Punkty
Poniżej 159 cm	0
160 cm-169 cm	8
170 cm-179 cm	16
180 cm -189 cm	24
190 cm- 199 cm	32
Powyżej 200 cm	40

Chłopcy

Skok w dal z miejsca	Punkty
Poniżej 179 cm	0
180 cm- 189 cm	8
190 cm – 199 cm	16
200 cm – 209 cm	24
210 cm – 219 cm	32
Powyżej 220 cm	40

PRÓBA 3.

Rzuty piłkami lekarskimi

Z wyznaczonej linii kandydat wykonuje 5 rzutów piłkami lekarskimi o masie 3 kilogramów (ułożonymi w szeregu przed linią rzutu) oburącz zza głowy w przód na odległość powyżej 5 metrów (piłka musi przekroczyć linię). Rzut wtedy jest zaliczony. Dotknięcie, przekroczenie linii w trakcie i po wykonaniu rzutu lub nieosiągnięcie wymaganej odległości skutkuje niezaliczeniem rzutu.

Dziewczęta

Rzuty piłkami lekarskimi (3kg)	Punkty
0x	0
1x	8
2x	16
3x	24
4x	32
5x	40

Chłopcy

Rzuty piłkami lekarskimi (3kg)	Punkty
0x	0
1x	8
2x	16
3x	24
4x	32
5x	40

PRÓBA 4.

Sklony tułowia w przód w czasie 1 minuty

Na komendę „Gotów” kandydat przyjmuje pozycję: leżąc tyłem, ramiona wyprostowane, trzymając oburącz piłkę lekarską (2kg), która leży na podłożu, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być zaczeplone o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz!” wykonuje skłon tułowia w przód z dotknięciem piłki o drabinki i natychmiast powraca do leżenia, tak aby piłka dotknęła podłoża (pierwsze powtórzenie). Egzaminujący głośno wymienia kolejno ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kandydat nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie dotknie piłką drabinek, lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie piłka podłoża oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.

Dziewczęta

Sklony tułowia	Punkty
poniżej 10x	0
11x - 15x	8
16x - 20x	16
21x – 25x	24
26x – 30 x	32
powyżej 31	40

Chłopcy

Sklony tułowia	Punkty
poniżej 15	0
16x - 20 x	8
21x – 25x	16
26x – 30x	24
31x – 35x	32
powyżej 36x	40

PRÓBA 5.

Bieg wahadłowy 10 x 10 m

Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kandydat rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, jedną stopą przekracza linię na której stoi chorągiewka, wraca do chorągiewki na linii startu. Pokonuje tę trasę 10 razy. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety.

Dziewczęta

Bieg wahadłowy 10x10	Punkty
powyżej 56 s.	0
55 s. – 51 s.	8
50 s. – 46 s.	16
45 s. – 41 s.	24
40 s. – 36 s.	32
poniżej 35 s.	40

Chłopcy

Bieg wahadłowy 10x10	Punkty
powyżej 51 s.	0
50 s. – 46 s.	8
45 s. – 40 s.	16
39 s. – 36 s.	24
35 s. -30 s.	32
poniżej 29 s.	40