

## Testy sprawności fizycznej dla kandydatów do Szkoły Mistrzostwa Sportowego

### Dla klas 1-3 SP

#### 1. Skok w dal z miejsca.

##### Sposób wykonywania.

Badany staje w małym 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 (Ryc. 1.), 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 (Ryc. 2.).



*Ryc. 1. Półprzysiad i zamach kończyn górnych w pierwszej fazie wykonania próby skoku w dal z miejsca*



*Ryc. 2. Kontrolowanie poprawności ustawienia stóp podczas odbicia w próbie skoku w dal z miejsca.*

##### Wynik.

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.

#### 2. Siady z leżenia na 30 s.

### **Sposób wykonywania.**

Badany kładzie się na plecach na twardym podłożu, uginając w kolanach nogi pod kątem około 90 stopni i opierając się o podłoże podszwami stóp rozsuniętych na około 20-30 cm. Ręce trzyma splecione na karku. Partner przykłada przed leżącym (jak na rycinach) i przyciska jego stopy tak, aby całą podszwą dotykały podłoża. Na sygnał „start” badany przechodzi z leżenia do siadu i dotyka łokciami kolan (Ryc. 4.), a następnie jak najszybciej powraca do leżenia na plecach dotykając grzbietami splecionych dłoni do podłoża. W kolejności bez zwłoki wykonuje następny siad i powraca do leżenia. Czynności te powtarza najszybciej jak potrafi w czasie 30 sekund. Za każdym razem plecy i splecione dłonie w pozycji leżenia muszą dotykać podłoża. Badani ćwiczą parami. Po wykonaniu zadania przez pierwszego ćwiczącego następuje zmiana ról.



*Ryc. 3. Pozycja wyjściowa do wykonania próby siadów z leżenia*



*Ryc. 4. Pełny skłon tułowia i dotknięcie łokciami kolan podczas próby siadów z leżenia*

### **Wynik.**

Próbie wykonuje się jeden raz. Po komendzie „start” liczy się wykonywane w czasie 30 sekund „powroty do leżenia”. Np. 16 poprawnych siadów i powrotów do pozycji wyjściowej daje wynik 16. W przypadku wykonywania ćwiczenia w licznych grupach (klasach), można dla oszczędzenia czasu mierzyć czas równocześnie dla kilku wykonujących ćwiczenie par. Wtedy uczeń pomagający w realizacji zadania liczy pełne cykle ćwiczenia koleżance lub koledze.

3. Bieg wahadłowy 4x10m z przenoszeniem klocków.

### **Sposób wykonania.**

Ćwiczący staje w pozycji wykrocznej (start wysoki) przed linią początkową oczekując na sygnał startu. Po sygnale rozpoczyna bieg (Ryc. 5.) do drugiej linii, podnosi jeden z klocek i biegnie z nim z powrotem do linii startu. Tam kładzie (nie rzuca!) klocek, biegnie znów do przeciwległej linii, podnosi drugi klocek, który przenosi i kładzie tak jak poprzedni. Gdy któryś z klocek zostanie wrzucony do półkole, a nie położony za linią, ćwiczenie uznajemy za nieważne i powtarzamy. Wykonuje się dwie próby.



*Ryc. 5. Start do próby biegu wahadłowego 4x10 m.*

**Wynik.**

Z dwóch wykonanych prób, notujemy krótszy czas biegu z dokładnością do 0,1 sekundy.