

PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

DLA KANDYDATÓW DO KLASY 1 – PROFIL LEKKOATLETYKA

TEST SPRAWNOŚCI SKŁADA SIĘ Z 6 PRÓB, W TYM SYLWETKA
ŁĄCZNIE DZIECKO MOŻE ZDOBYĆ MAKSYMALNIE 56 PUNKTÓW

1. Sylwetka

Podczas oceny sylwetki kandydata oceniana jest waga, wzrost, proporcje budowy ciała, oraz prawidłowa postawa ciała.

Za wzrost kandydat otrzymuje odpowiednio:

wzrost	pow. 135 cm	- 10 pkt
	125 – 135 cm	- 8 pkt
	120 – 124 cm	- 6 pkt
	114 – 119 cm	- 4 pkt
	do 114 cm	- 2pkt

2. Próba szybkości- bieg na odcinku 20m.

Na sygnał nauczyciela kandydat biegnie na określonym dystansie jak najszybciej potrafi.

Punkty przyznawane są według przelicznika:

PUNKTACJA
5,8sek - 1pkt
5,6sek – 2pkt
5,4sek – 3pkt
5,2sek – 4pkt
5,0sek – 5pkt
4.8sek – 6pkt
4,6sek – 7pkt
4,4sek – 8pkt
4,2sek – 9pkt
4,0sek i poniżej – 10pkt

3. Gibkość – skłon tułowia w przód

Stanie w pozycji „na baczność”, wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

- | | | |
|-----------------------------|--|-------|
| ☐ a) | nie dotyka palcami obu rąk palców stóp | 0 pkt |
| ☐ b) | dotyka palcami obu rąk palców stóp | 2 pkt |
| ☐ c) | dotyka palcami obu rąk podłoża | 4 pkt |
| ☐ d) | kładzie obie dłonie na podłożu | 6 pkt |

4. Skok z miejsca w dal, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt

• **wykonanie**

Kandydat staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

• **pomiar**

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku, a ostatnim śladem pięt.

• **uwagi**

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

Ilość punktów	Wynik
10	Powyżej 160 cm
9	150 -160 cm
8	140 – 150 cm
7	130 – 140 cm
6	120 -130 cm
5	110 – 120 cm
4	100 – 110 cm
3	90 -100 cm
2	80 – 90 cm
1	70 -80 cm
0	Poniżej 70 cm

5. Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s:

Próba siły mięśni brzucha:

a) **wykonanie:** Badany leży na macie 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 (dotyka łopatkami do materacu). Ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) **pomiar:** Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

c) **uwagi:** Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

25 i więcej	10 pkt
20-24	8 pkt
15-19	6 pkt
10-14	4 pkt
5-9	2 pkt
Mniej niż 5	0 pkt

6. Zwinność: bieg wahadłowy 4 x 10 m, pomiar czasu (s) 0-10 pkt

- wykonanie*

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linie startu, gdzie kładzie woreczek (**WORECZEK NIE MOŻE BYĆ RZUCONY !**). Następnie biegnie po drugi woreczek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

Ilość punktów	Czas
10	Poniżej 11,5 s
9	11,5 – 12,2 s
8	12,2 -12,9 s
7	12,9 – 13,6 s
6	13,6 – 14,3 s
5	14,3 – 15,0 s
4	15,0 – 15,7 s
3	15,7 – 16,3 s
2	16,3 – 16,9 s
1	16,9 -17 5 s
0	Powyżej 17,5 s