

# **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:

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

### 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 linia, 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 linia skoku, a ostatnim śladem pięt. *uwagi* Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

Ilość punktów	Wynik
10	Powyżej 161 cm
9	151 -160 cm
8	141 – 150 cm
7	131 – 140 cm
6	121 -130 cm
5	111 – 120 cm
4	101 – 110 cm
3	91 -100 cm
2	81 – 90 cm
1	71 -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 półkole klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie woreczek (**WORECZEK NIE MOŻE BYĆ RZUCONY!**). Następnie biegnie po drugi woreczek i wracając kładzie go ponownie w półkole.

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

<b>1</b>	16,9 -17,5 s
<b>0</b>	Powyżej 17,6 s