

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy sportowej w Zespole Szkół w Sokółce w roku szkolnym 2018/2019

Termin: 23.05.2018 r., godz. 10.00

Miejsce: Hala sportowa w Zespole Szkół w Sokółce, bieżnia lekkoatletyczna przy Zespole Szkół w Sokółce

Uwagi:

Kandydat do klasy sportowej w dniu testu powinien posiadać:

- a) oświadczenie rodzica o braku przeciwwskazań zdrowotnych (druk do pobrania na stronie szkoły)
- b) strój sportowy (koszulka, spodenki, buty sportowe z jasną, nierysującą podeszwą)

Opis prób sprawnościowych:

1. Bieg 50 m – próba szybkości:

- a) wykonanie- na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety;
- b) pomiar- czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób;

2. 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 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;

3. 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 1/10 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;

4. 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;