

# Zasady testu sprawnościowego I Liceum Ogólnokształcącego

im. Henryka Sienkiewicza w Kędzierzynie-Koźlu

do klasy sportowej.

Testy sprawnościowe:

1. Próba siły (rzut piłką lekarską- 2kg).

Wykonanie: postawa w małym rozkroku, stopy równoległe do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz – zamach ze skłonem tułowia do tyłu, nogi ugięte w kolanach – rzut piłka z miejsca zza głowy na odległość.

Ocena odległości po wykonaniu trzech rzutów kwalifikacyjnych, rzut najdalszy uznaje się za wynik próby (Rys.1).

Chłopcy		Dziewczyny
11m i więcej	6 pkt	9m i więcej
10 – 10,9	5 pkt	8 – 8,9
9 – 9,9	4 pkt	7 – 7,9
8 – 8,9	3 pkt	6 – 6,9
7 – 7,9	2 pkt	5 – 5,9
7 i mniej	1 pkt	5 i mniej

Rys.1



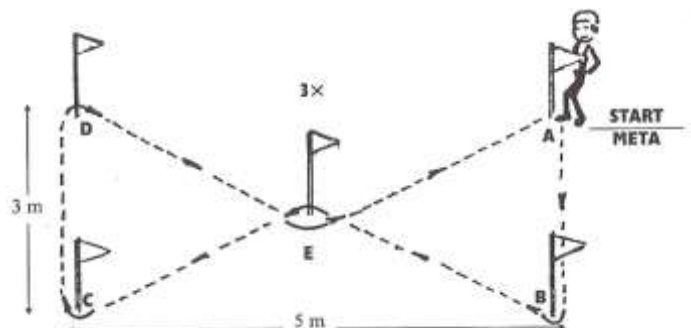
2. Próba zwinności (bieg zygzakiem – koperta).

Wykonanie: na wybranym miejscu oznaczony chorągiewkami prostokąt o wymiarach 5x3 m. Na sygnał gwizdkiem start z wysokiej pozycji po komendzie „gotów”. Bieg sprintem omijając chorągiewki (bez dotknięcia) wykonywany jest trzykrotnie. Przy omijaniu chorągiewki „startowej” zawodnik informowany jest ile rund mu zostało do pokonania. Po trzeciej rundzie dotknięcie chorągiewki „startowej” powoduje zatrzymanie stopera przez osobę mierzącą czas (Rys.2).

Chłopcy		Dziewczyny
19 i mniej	6 pkt	21 i mniej
20 – 20,9	5 pkt	22 – 22,9
21 – 21,9	4 pkt	23 – 23,9

22 – 22,9	3 pkt	24 – 24,9
23 – 23,9	2 pkt	25 – 25,9
24 i więcej	1 pkt	26 i więcej

Rys.2

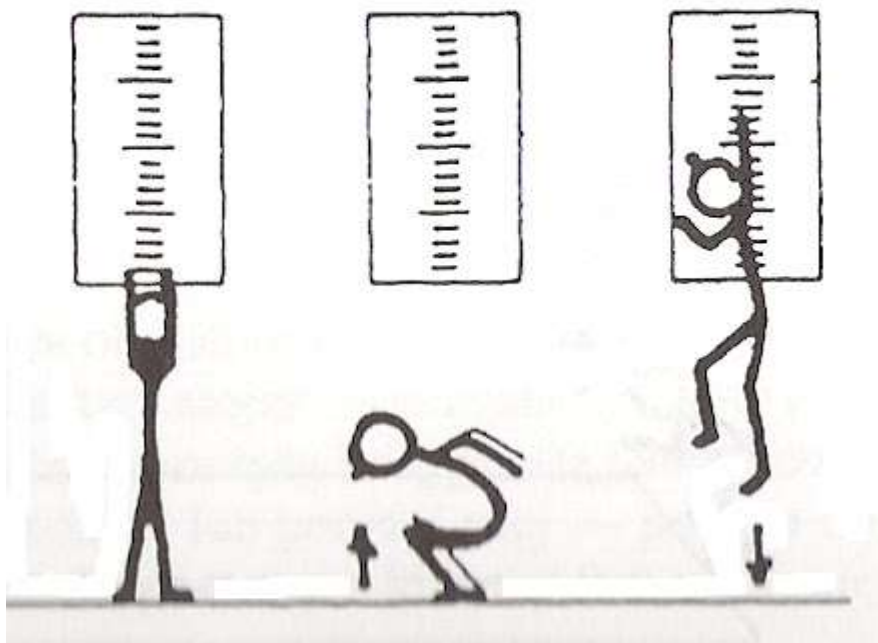


3. Próba mocy (skok dosiężny).

Wykonanie: badany stojąc bokiem do ściany na „całych” stopach i wyciągając maksymalnie ramię w górę, dotyka tablicy – miarki palcami i zaznaczamy miejsce zasięgu. Następnie badany wykonuje półprzysiad z zamachem ramion skacząc w górę z dotknięciem jak najwyżej tablicy- miarki (Rys.3).

Chłopcy		Dziewczyny
60 cm i więcej	6 pkt	45 i więcej
50 – 59 cm	5 pkt	40 - 44
40 – 49 cm	4 pkt	35 - 39
30 – 39 cm	3 pkt	30 - 34
25 – 29 cm	2 pkt	25 - 29
24 i mniej	1 pkt	24 i mniej

Rys.3

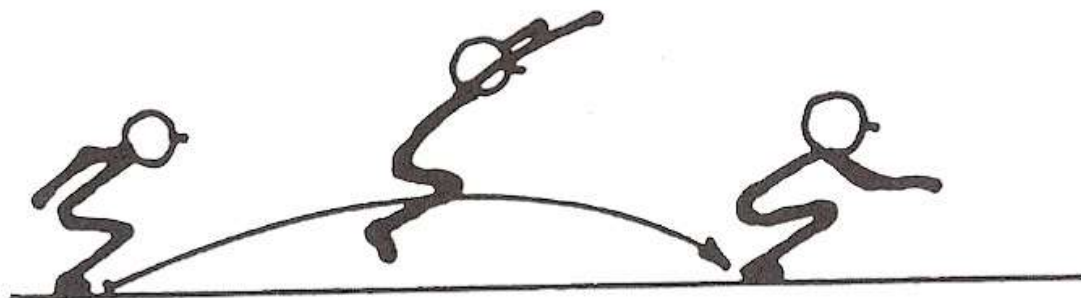


4. Skok w dal z miejsca. (Rys.4)

Wykonanie: ustawienie w miejscu oznaczonym linią, stopy równoległe do siebie, ugięcie nóg w kolanach – zamach rąk do tyłu – skok z mocnym zamachem rąk w przód z odbicia obunóż.

Chłopcy		Dziewczyny
2,60 m i więcej	6 pkt	2m i więcej
2,50 m	5 pkt	190 - 199
2,40 m	4 pkt	180 - 189
2,30 m	3 pkt	170 - 179
2,20 m	2 pkt	160 - 169
2,10 m i mniej	1 pkt	150 i mniej

Rys.4



5. Technika indywidualna – odbicia oburącz górne i dolne.

Wykonanie: badany staje w kole o promieniu 1,80 m, ma za zadanie wykonać odbicia sposobem górnym i dolnym na zmianę nie wychodząc z koła; oceniana jest technika wykonania odbicia w skali 1 – 6 pkt.

6. Technika indywidualna – zagrywka w określone strefy boiska.

Wykonanie: kandydat zagrywa z pola zagrywki po prostej i po skosie, możliwy jest również skrót do 3 m – ocenie podlega sposób wykonania zagrywki oraz dokładność; skala od 1- 6 pkt.( łączna ilość zagrywek to 4).

7. Technika indywidualna – atak, wystawa.

Wykonanie: badany wykonuje zbiecie tenisowe z lewego i prawego skrzydła, w kierunku po prostej lub skosie, drugi natomiast wystawia partnerowi piłkę. Oceną za te elementy jest technika wykonania wystawy i ataku od 1 – 6 pkt.