



Próby sprawności fizycznej

KLASA IV

LEKKA ATLETYKA

Szkoła Podstawowa nr 33

z Oddziałami Sportowymi w Dąbrowie Górniczej

w Zespole Szkół Sportowych im. Polskich Olimpijczyków

w Dąbrowie Górniczej



Próby sprawności fizycznej
dla kandydatów do klasy IV sportowej
Szkoły Podstawowej nr 33 z Oddziałami Sportowymi
w Dąbrowie Górniczej

1. 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,
- b) pomiar: skok mierzony w cm; skok wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego (długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem).
- c) uwagi: skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

2. 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 materaca). 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.

3. Skłon tułowia w przód - próba gibkości:

- a) wykonanie: badany staje na taborecie tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź; stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce.
- b) pomiar: próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm,
- c) uwagi: sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów.

4. Bieg 30 m - próba szybkości biegowej:

- a) wykonanie: na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). 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.

5. Bieg wytrzymałościowy – próba wytrzymałości:

- a) wykonanie: na sygnał „na miejsca” testowany ustawia się w wyznaczonym miejscu w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start” rozpoczyna bieg odpowiednim tempem na wymierzonym odcinku odpowiadającym długości 600m
- b) pomiar: czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy

6. Próba siły ramion – piłka lekarska 2kg

Pozycja wyjściowa: klęk prosty na materacu

- a). wykonanie: wyrzut oburącz zza głowy w przód,
- b). pomiar: liczona jest uzyskana odległość
- c). kandydat wykonuje 3 próby, najlepsza jest mierzona