



# Próby sprawności fizycznej

**KLASA I**

**LEKKA ATLETYKA**

Szkoła Podstawowa nr 33

z Oddziałami Sportowymi w Dąbrowie

Górnicej

w Zespole Szkół Sportowych

im. Polskich Olimpijczyków

w Dąbrowie Górnicej



# Testy sprawności do 1 klasy sportowej o profilu Lekkiej Atletyki

## **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 ciągły – 300m**

Bieg odbywa się na holu lekkoatletycznym, wokół ustawionych pachołków.