

## Testy sprawności fizycznej do klasy sportowej o profilu tenisa stołowego

**Termin I :** 17.05.2016r., godzina 16.30 – hala Olimpii (część tenisowa)

**Termin II:**24.05.2016r., godzina 16.30 – hala Olimpii (część tenisowa)

**Skład komisji:** mgr Zbigniew Szymczyk, mgr Piotr Jandernal

1. Test techniczny: ćwiczenie 1-utrzymanie piłeczki w marszu na raketce poniżej 10 s.0pkt., 10 s.i więcej-1 pkt. ;ćwiczenie 2-odbicia jedną stroną raketki :poniżej 10 odbić-0 pkt.,10 odbić i więcej-1pkt.;ćwiczenie 3-gra forehand-forehand półwolej po przekątnej: poniżej 5 razy-0 pkt.pkt.5 i więcej razy-1pkt.;ćwiczenie4-Top-spin forehand-forehand-poniżej 4 razy-0pkt.,5 i więcej-1pkt.;ćwiczenie 5-półwolej backhand-backhand po przekątnej: poniżej 4 razy-0 pkt.,5 i więcej -1pkt.; do wszystkich prób kandydat przystępuje 2 razy.

2. Test szybkościowy –bieg na 60 m.(kryterium punktowe-1-5, wg uzyskanego czasu).

12,00s. i powyżej-1pkt,11.9-11.4s.-2pkt, 11,3-10,8s.-3pkt,10,7-10,1s.-4pkt.10,0 i poniżej -5 pkt.

3. Siła mm brzucha.Uczeń wykonuje skłon z leżenia na plecach do siadu płaskiego, stopy pod szczeblem drabinki:12-15-1pkt,16-20 -2pkt, 21-26 -3pkt,27-30 -4pkt. 31 i więcej -5 pkt.

4. Test szybkości reakcji K.Zuchory:uczeń biegnie w miejscu wysoko podnosząc nogi wykonując klaśnięcia pod jedną i drugą nogą w czasie 10 s.

1pkt-10 klaśnięć,2pkt-15 klaśnięć,3pkt.20 klaśnięć,4pkt.25 klaśnięć, 5pkt.30 klaśnięć. (2 próby-dla chętnych).

5. Gibkość:uczeń staje na ławeczce i wykonuje maksymalny skłon tułowia w przód/nogi wyprostowane w stawach kolanowych/starając się przesunąć dłonie jak najbardziej w dół i wytrzymać w tej pozycji przez 3 sekundy.

Poziom zerowy stanowi płaszczyzna na której uczeń stoi.

Poziom ujemny, jeżeli uczeń nie jest w stanie dotknąć palcami dłoni do poziomu zerowego.

Poziom dodatni, jeżeli uczeń dotknie palcami dłoni poniżej poziomu zerowego.

1pkt-od mniej niż minus 9 cm do minus 9 cm; 2pkt-od minus 8 cm do minus 6 cm; 3pkt-od minus 5 cm do 0 cm; 4pkt-od 1 cm do 6 cm; 5 pkt-7 cm i więcej.

