



TESTY SPRAWNOSCIOWE DO KLASY LEKKOATLETYCZNEJ – IV, V, VII

Test składa się z 5 prób:

- Bieg na 50m – na komendę „na miejsca” ćwiczący staje nieruchomo przed linią startową w pozycji wykroczonej tzw. Start wysoki. Na sygnał wybiega i z największą prędkością przebywa wyznaczony dystans 50m.
- W dal z miejsca- długość skoku mierzy się od wyznaczonej linii z przed której ćwiczący się wybija do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli skaczący po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu wówczas skok powtarza.
- Bieg ciągły 600 m dziewczęta, 800m dziewczęta i 600 m, 1000m chłopcy. Dystans jest zależny od wieku uczestnika w teście sprawnościowym: patrz poniżej w uwagach. Ćwiczący staje w pozycji wykroczonej przed linią startową tzw. Start wysoki i na sygnał przebywa wyznaczony dystans w jak najkrótszym czasie. Wynik czasu jest miarą próby. Jedno okrążenie bieżni tartanowej równa się 400m. dystans 800m wynosi 2 okrążenia, 1000m jest to 2,5 okrążenia.
- Brzuski – ćwiczący kładzie się na plecach, nogi ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni, dłonie splecione palcami kładzie na karku. Partner klęka przy stopach leżącego i przyciska je. Na sygnał ćwiczący unosi tułów do siadu i dotyka łokciami kolan. Ćwiczący wykonuje jedną próbę bez przerwy w czasie 30 sekund. Ich liczba jest miarą próby.
- Skłon tułowia- ćwiczący staje np. na ławce gimnastycznej bez obuwia, tak aby palce stóp znalazły się równo z krawędzią ławki. Stopy złączone, nogi proste w stawach kolanowych. Z tej pozycji ćwiczący wykonuje ruchem ciągłym skłon tułowia w przód tak, aby sięgnąć palcami jak najniżej. Taką pozycję maksymalnego skłonu należy utrzymać przez dwie sekundy. Jeżeli ćwiczący w skłonie wykonanym ruchem ciągłym sięgnie płaszczyzny na której stoi, otrzymuje wynik 0. Za każdy centymetr osiągnięty poniżej poziomu płaszczyzny ławki otrzymuje punkt dodatni. Za każdy centymetr brakujący do poziomu stania – punkt ujemny.

*Uwaga ! Tabele Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej

kandydaci do klasy IV – bieg na dystansie – dziewczęta 600 m, chłopcy 600 m

kandydaci do klasy V – bieg na dystansie – dziewczęta 600 m, chłopcy 600 m

kandydaci do klasy VII – bieg na dystansie – dziewczęta 800 m, chłopcy 1000 m