

Testy sprawnościowe do klasy I i IV lekkoatletycznej rok szkolny 2024/2025.

Test składa się z trzech prób:

1. Próba szybkości - bieg na 60 m ze startu wysokiego

2. Próba skoczności - skok w dal z rozbiegu

3. Próba siły - rzut piłką palantową

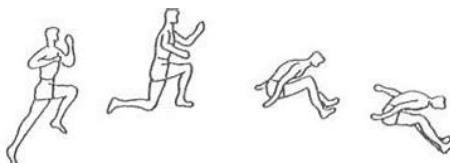
1. Próba szybkości - bieg na 60 m ze startu wysokiego.

Uczestnik na sygnał „na miejsca” staje nogą wykroczną przed linią startu w pozycji wysokiej; następnie na sygnał START biegnie jak najszybciej do mety; czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy.



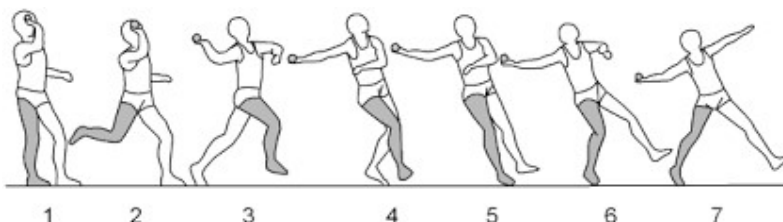
2. Próba skoczności - skok w dal z rozbiegu.

Uczestnik wykonuje rozbieg z wyznaczonego przez siebie miejsca, odbija się z jednej nogi ze strefy i ląduje na piaszczystej części skoczni. Pomiar jest dokonywany od miejsca wybicia w strefie do śladu jaki został na piaszczystej części skoczni. Mierzone są dwie próby, najdalsza jest zaliczana.



3. Próba siły - rzut piłeczką palantową.

Sposób wykonania rzutu jest dowolny - lewą lub prawą ręką, oburącz, z zamachem od dołu lub od góry czy też bez zamachu, z miejsca lub z rozbiegu. Rzut uznaje się za nieważny w zasadzie tylko w jednym przypadku, – jeśli nastąpi dotknięcie jakąkolwiek częścią ciała linią wyznaczającą pole rzutni. Może zdarzyć się sytuacja, gdy piłka wymyka się z dłoni podczas rzutu i spada na rozbieżnię lub teren obok rozbieżni, nie osiągając pola rzutów. Taki rzut należy uznać za nieodbyty i ponowić go. Jeśli nie nastąpiło przekroczenie linii. Pomiar odległości: sędziowie mierzą odległość od linii rzutni do pierwszego kontaktu piłki z podłożem.



Na końcowy wynik testu składa się suma punktów z poszczególnych prób według tabel punktowych Trójboju lekkoatletycznego Szkolnego Związku Sportowego.

Uczestnik testu przystępując do próby i kończąc tę próbę uzyskuje już 1pkt.

W przypadku kiedy uczestnicy testu uzyskają tę samą liczbę punktów, będzie brana pod uwagę próba biegu na 60m.