

# Testy Sprawności Ogólnej

## 1.SKOK W DAL Z MIEJSCA

\* **Warunki przeprowadzenia próby:** powinno przeprowadzić się tę próbę w sali gimnastycznej. Wtedy potrzebne jest dostosowane do zajęć sportowych podłoże z wyznaczoną linią odbicia oraz podziałką centymetrową. Wszystkie pomiary dokonywane są prostopadłe do kierunku skoku. Można również, jako miejsce do lądowania wykorzystać cienkie (maks. 5 cm), twarde materace lub maty gimnastyczne.

\* **Sprzęt:** podziałka centymetrowa

\* **Sposób wykonywania:** Badany staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

## 2.BIEG WAHADŁOWY 10 x 5 METRÓW

\* **Warunki przeprowadzenia próby:** na równym i nie śliskim podłożu wytyczone są (długie na minimum 1 m) dwie

równoległe linie odległe od siebie o 5 m., na których ustawione są stojaki.

\* **Sprzęt:** stoper, stojaki. Komenda rozpoczęcia biegu wyznacza również początek pomiaru czasu.

\* **Sposób wykonania.** Badany staje w pozycji startowej wysokiej, obie jego stopy znajdują się przed jedną z linii. Po komendzie „start” badany biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i wraca z powrotem. Taki podwójny kurs wykonuje pięć razy. Każdy nawrót wykonywany przez ćwiczącego jest głośno liczony przez nauczyciela lub przez współćwiczących. W czasie wykonywania próby należy motywować uczniów do utrzymywania prędkości przez cały czas trwania próby. Podczas biegu, szczególnie podczas zwrotów, nie wolno podierać się rękami o podłoże. Należy przeprowadzać próbę w takich warunkach i przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiegnie poślizgom. Próbę wykonuje się jeden raz. Wynik. Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m) Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0, 1 sekundy.

## **TESTY SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ**

### **1. ŻONGLERKA PIŁKĄ (noga - głowa)**

\* próba wykonywana w wyznaczonym kwadracie 8m x 8m:

\* zawodnik podbija piłkę nogą z podłoża

\* piłka podbijana jest w cyklu noga - głowa, każdorazowo przy jednym kontakcie z piłką

\* wynik końcowy to suma prawidłowych uderzeń piłki w cyklach NOGA - GŁOWA

\* 1 cykl = uderzenie nogą + uderzenie głową o

\* próba trwa 30 sekund

### **Punktacja**

20 - 19 cykli - 5 pkt.

18 - 17 cykli - 4 pkt.

16 - 15 cykli - 3 pkt.

14 - 13 cykli - 2 pkt.

12 - 10 cykli - 1 pkt.

poniżej 10 cykli - 0 pkt 2.

## **2. PROWADZENIE PIŁKI SLALOMEM**

- zawodnik prowadzi piłkę po wyznaczonym torze (40 metrów) wg schematu
- czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy
- wynik końcowy to czas pokonania dystansu w przeliczeniu na punkty

### **Punktacja**

- poniżej 20 sekund - 5 pkt.

20,0 - 21,0 - 4 pkt.

21,1 - 22,0 - 3 pkt.

22,1 - 23,0 - 2 pkt.

23,1 - 24,0 - 1 pkt.