

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy 1 Niepublicznej Szkoły Podstawowej Mistrzostwa Sportowego „Champions School” w Pruszczu Gdańskim

1. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):

- a) wykonanie: badany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość,
- b) pomiar: skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.
- c) uwagi: skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.
- d) sprzęt i pomoce: taśma miernicza, kreda, lista badanych.

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. Badanemu 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 do 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.
- d) sprzęt i pomoce: materac, czasomierz.

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 przy ruchów.
- d) sprzęt i pomoce: podpórka (wys. 15 cm), podziałka o długości 100 cm.

4. Bieg 50 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.

- c) uwagi: na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.
- d) sprzęt i pomoce: czasomierze, lista badanych.

5. Próba zwinności i szybkości – bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m:

Na sygnał „na miejsce” badany staje na linii startu, na sygnał dźwiękowy (gwizdek) biegnie do drugiej wyznaczonej linii odległej od linii startu o 10 m i obiega stojący na tej linii pacholek, po czym wraca na linię startu i również obiega stojący tam pacholek. W ten sposób ćwiczący pokonuje ten odcinek 4 razy. Dziecko wykonuje próbę 1 raz z pomiarem czasu, czas mierzony jest z dokładnością co do 0,1 s.

Punktacja:

1. Skok w dal (cm)

- 160 > - 5 pkt.
- 150 – 159 - 4.5 pkt.
- 140 – 149 - 4 pkt.
- 130 – 139 - 3.5 pkt.
- 120 – 129 - 3 pkt.
- 110 – 119 - 2 pkt.
- 100 – 109 - 1 pkt.

2. Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s - próba siły mięśni brzucha (s):

- 38 > - 5 pkt.
- 33 – 37 - 4.5 pkt.
- 27 - 32 - 4 pkt.
- 22 - 26 - 3.5 pkt.
- 17 - 21 - 3 pkt.
- 15 - 19 - 2 pkt.
- 10 - 14 - 1 pkt.

3. Skłon tułowia w przód - próba gibkości (cm):

- 34 – 28 - 5 pkt.
- 17 – 27 - 4.5 pkt.
- 6 – 16 - 4 pkt.
- 5 – 5 - 3.5 pkt.
- 6 – -16 - 3 pkt.
- 15 – -23 - 2 pkt.
- 34 – -24 - 1 pkt.

4. Bieg 50 m - próba szybkości biegowej (s):

- 6.8 < - 5 pkt.
- 6.9 – 7.3 - 4.5 pkt.
- 7.4 – 8.2 - 4 pkt.
- 8.3 – 9.1 - 3.5 pkt.
- 9.2 – 10.1 - 3 pkt.
- 10.2 – 11.1 - 2 pkt.
- 11.2 – 12.1 - 1 pkt.

5. Próba zwinności i szybkości (s):

- 9.7 < - 5 pkt.
- 9.6 - 10.3 - 4.5 pkt.
- 10.4 – 11.2 - 4 pkt.
- 11.3 – 12.5 - 3.5 pkt.
- 12.6 – 13.7 - 3 pkt.
- 13.8 – 14.9 - 2 pkt.
- 15 – 16.2 - 1 pkt.