

**TEST SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ  
DLA KANDYDATÓW DO KLAS SPORTOWYCH O PROFILU PIŁKA SIATKOWA  
I PIŁKA NOŻNA W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 3 IM. POWSTAŃCÓW  
WIELKOPOLSKICH W ROGOŹNIE**

**1.) Ocena siły dynamicznej obręczy barkowej, grzbietu i brzucha.**

**RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ OBUŁĄCZ Z ROZKROKU**

*Przybory* : piłka lekarska 1 kg, taśma miernicza.

*Przebieg próby* : Badany stojąc w niewielkim rozkroku, tułów pochylony w przód, wykonuje rzut piłką lekarską oburącz od dołu jak najdalej przed siebie.

Próba powtarzana jest dwukrotnie.

Wynik: odległość uzyskania w najlepszym rzucie, mierzona od wyznaczonej linii do miejsca pierwszego kontaktu piłki z podłożem. Wynik mierzony z dokładnością do 10 cm.

Wynik (m)	Punkty
0 – 2,00	1 pkt
2,10 – 4,00	2 pkt
4,10 – 6,00	3 pkt
6,10 – 8,00	4 pkt
Pow. 8,00	5 pkt

**2) Ocena siły eksplozywnej kończyn dolnych**

**SKOK W DAL Z MIEJSCA**

*Przybory*: taśma miernicza

*Przebieg próby* – badany wykonuje skok w dal z postawy stojąc w małym rozkroku, stopy ustawione równolegle, palce przed linią. Badany staje przed linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość.

Próba jest wykonana dwukrotnie, liczy się lepszy wynik.

Wynik: odległość skoku dłuższego mierzona od linii odbicia do miejsca zetknięcia tylnego brzegu piąty. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami z zaokrągleniem do „całej stopy”

Wynik (ilość)	Punkty
do 5 stóp	1 pkt
6 stóp	2 pkt
7 stóp	3 pkt
8 stóp	4 pkt
pow. 9 stóp	5 pkt

### 3) Ocena szybkości biegowej i zwinności

#### **BIEG WAHADŁOWY 4 x 10 m z maksymalną szybkością i zmianami kierunku.**

*Przybory* : czasomierz, dwa klocek o wymiarach 5x5x5

*Przebieg próby* : Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie za linią.

Próby wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/100 s  
Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się za wyznaczoną linią.

<b>Wynik (s)</b>	<b>Punkty</b>
pow. 16,00	1 pkt
14,01 - 16,00	2 pkt
13,01 - 14,00	3 pkt
12,01 - 13,00	4 pkt
do 12,00	5 pkt

### 4) ocena wytrzymałości

#### **STEP – TEST (WCHODZENIE NA SCHODKI DWUSTOPNIOWE)**

*Przybory* : czasomierz, dwa stopnie

*Przebieg próby* : badany na sygnał wykonuje wejście na dwa stopnie w czasie 30 s.

Próba wykonywana jest tylko raz i liczy się ilość poprawnie wykonanych cykli w określonym czasie. Jeden cykl to wejście i zejście na dwa stopnie.

<b>Wynik (ilość)</b>	<b>Punkty</b>
do 9	1 pkt
9 - 11	2 pkt
11 - 13	3 pkt
13 - 15	4 pkt
pow. 15	5 pkt