

REGULAMIN TESTU SPRAWNOŚCIOWEGO

REKRUTACJA DO KLASY 4 SPORTOWEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ nr 91 W KRAKOWIE

Test składa się z pięciu prób oceniających zdolności motoryczne tj:

- szybkość,
- skoczność,
- siła ogólna całego ciała barków
- zwinność,
- siła mięśni brzucha,

Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego bezpośrednio przed ich wykonaniem. Uczestnik testu powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju, po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone według instrukcji.

Wyniki testu sprawnościowego są przeliczane na punkty według norm odpowiednich dla wieku badanego.

Opis sposobu wykonania prób:

1. Bieg 50 m–próba szybkości:

- a) wykonanie-na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety;
- b) pomiar-czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy.
- c) uwagi-bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory oraz znajdować się w dobrym stanie.

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

- a) wykonanie-testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;
- b) pomiar-skok mierzony w cm, wykonuje się trzykrotnie, liczy się wynik skoku najlepszego;
- c) uwagi-skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;

3. Bieg zwinnościowy (4x10m):

- a) wykonanie-na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej 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 na linii;
- b) Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;
- c) uwagi-próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;

4. Skłony w przód z leżenia tyłem-próba siły mięśni brzucha:

- a) wykonanie-badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu 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, ćwiczenie trwa 30 sekund.
- b) pomiar-notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund
- c) uwagi-badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

5. Rzut piłką lekarską w przód 1kg

- a) wykonanie: Badany staje w niewielkim rozkroku, przodem do kierunku wykonania rzutu. Rzut wykonywany jest piłką trzymaną oburącz nad głową.
 - b) pomiar - odległości mierzona za pomocą taśmy mierniczej. Dokładność pomiaru- 10 cm.
 - c) Wynik: z trzech wykonanych rzutów ustala się najdłuższy w cm.
 - d) w przypadku przekroczenia rzutu, błędnego ustawienia nóg lub sposobu wykonania rzutu próba jest powtarzana
- Uwaga: należy zachować środki ostrożności, tak, aby piłka nie uderzyła żadnej osoby.